© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

2017-2019 USASF

Cheer Safety Rules / Reglamento de Seguridad

Interpretación en Español

(Enero 24 2017)

Reglamento de la USASF actualizado 24 de Enero 2017
REGLAMENTO USASF / IASF

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

Versión Español.

(Enero 24 2017)

FEDERACIÓN DE ALL STARS DE ESTADOS UNIDOS PARA CLUBES ALL STARS DE PORRISMO.

Nota: a nivel Latinoamericano se acordó mantener los términos en inglés, sin embargo se han ido adjuntando algunos términos en español que son utilizados en diferentes países, algunos elementos tienen diferentes interpretaciones. Por ejemplo, rueda de Carreta, Media Luna o Voltereta tienen el mismo significado para diferentes países, por tal motivo si en tu país existe algún término que debamos agregar para efectos de una mejor interpretación puedes comunicarte a mi email: ***ronald.alan.icu@gmail.com.***

El glosario y definiciones a continuación son para utilizar y comprender los reglamentos de Seguridad de la USASF – IASF. No pretenden favorecer los sistemas de juzgamiento implementados por las compañías productoras de eventos en diferentes países. Los reglamentos podrían cambiar durante el período de vigencia por motivos de seguridad a discreción del comité de reglamentos de la USASF . Se recomienda estar revisando la página de Internet www.USASFRULES.com semanalmente para aclaraciones.

*Todos los ajustes en **ROJO** indican un cambio de regla, o adición desde el ciclo de reglas anterior (2015-2016). Y **VERDE** Aclaraciones para Latino América*

TABLA DE CONTENIDO

CONTENIDO	PAGINA
Glosario	3
Reglamento General de Seguridad y Requerimientos de Rutina	11
Nivel 1	12
Nivel 2	15
Nivel 3	19
Nivel 4	24
Nivel 4.2	30
Youth (Infantil) Nivel 5	36
Senior / Junior Restringido Nivel 5	41
Nivel 5	46
Nivel 6	51
Equipos de Atletas Especiales	55
All Stars Prep	55
Pre-Team (Exhibition) / Pre-equipo de Exhibicion	55
USASF Políticas de Imagen	56
Ilustración de los niveles del Cuerpo	58

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

2017-19
GLOSARIO de la USASF

- · ½ Wrap Around
- · Airborne/Aerial
- · Airborne Tumbling Skill
- · All 4s
- · Assisted-Flipping Stunt
- · Backbend
- · Back Walkover
- · Backward Roll/Rollo Atrás
- · Ball-X
- · Barrel Roll / Rollo de Barril
- · Base
- · Basket Toss
- · Block
- · Block Cartwheel
- · Brace
- · Braced Flip
- · Bracer
- · Cartwheel
- · Catcher
- · Chair
- · Coed Style Toss
- · Cradle
- · Cradle Position
- · Cupie
- · Dismount
- · Dive Roll
- · Double-Leg Stunt
- · Double Cartwheel
- · Downward Inversion
- · Drop
- · Extended Arm Level
- · Extended Position
- · Extended Stunt
- · Extension Prep or Prep
- · Flat back
- · Flip (Stunt)
- · Flip (Tumbling)
- · Flipping Toss
- · Floor Stunt
- · Flyer
- · Forward Roll
- · Free Flipping Stunt
- · Free Release Move
- · Front Limber
- · Front Tuck
- · Front Walkover
- · Full
- · Ground Level
- · Half
- · Hand/Arm Connection
- · Handspring
- · Handstand
- · Hanging Pyramid
- · Helicopter Toss
- · Horizontal Axis
- · Initiation/Initiating
- · Inversion
- · Inverted / Invertido
- · Jump / Salto
- · Jump Skill
- · Jump Turn
- · Kick Double Full
- · Kick Full
- · Knee (Body) Drop
- · Layout
- · Leapfrog
- · Leg/foot Connection
- · Liberty
- · Load In
- · Log Roll
- · Mount
- · Multi-based Stunt
- · New Base(s)
- · Non-Inverted Position
- · Nugget
- · Onodi
- · Original Base(s)
- · Pancake
- · Paper Dolls
- · Pike
- · Platform Position
- · Power Press
- · Prep
- · Prep-Level
- · Primary Support
- · Prone Position
- · Prop
- · Punch
- · Punch Front
- · Pyramid
- · Rebound
- · Release Move
- · Rewind
- · Round Off
- · Running Tumbling
- · Second Level
- · Second Level Leapfrog
- · Series Front or Back Handsprings
- · Show and Go
- · Shoulder Level
- · Shoulder Sit
- · Shoulder Stand
- · Shushunova
- · Single-Based Double Cupie
- · Single-Based Stunt
- · Single-Leg Stunt
- · Split Catch
- · Sponge Toss
- · Spotter
- · Standing Tumbling
- · Step Out
- · Straight Cradle
- · Straight Ride
- · Stunt
- · Suspended Roll
- · Suspended Forward Roll
- · Suspended Backward Roll
- · T-Lift
- · Tension Roll/Drop
- · Three Quarter (3/4) Front
- · Flip
- · Tic-Tock
- · Toe/Leg Pitch
- · Toss
- · Top Person
- · Tower Pyramid
- · Transitional Pyramid
- · Transitional Stunt
- · Traveling Toss
- · Tuck Position
- · Tumbling
- · Twist
- · Twisting Stunt
- · Twisting Toss
- · Twisting Tumbling
- · Two-High Pyramid
- · Two and One Half High
- · Pyramid
- · Upright
- · V-Sit
- · Vertical Axis
- . Waist Level
- · Walkover
- · Whip
- · X-Out

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

GLOSARIO de la USASF/IASF

½ Wrap around / ½ envoltura alrededor: Es un elemento de parejas que involucra una sola base sosteniendo a una Top (o persona que sube) usualmente en una posición de cradle/cuna (Como se ve en un "Baile de swing"). La base entonces suelta las piernas de la top y sosteniendo la parte superior de la espalda, pasa sus piernas (que se mantienen juntas) alrededor de su espalda y con su mano libre vuelve agarrar las piernas de la Top. Quedando la top, haciendo un elemento de media envoltura alrededor de la espalda de la base.

Aerial (noun)/Aéreo: (Elemento aéreo sin manos): Rueda de carreta o árabe al frente sin poner las manos en el suelo.

Airborne / Destreza Aérea en (Adjetivo): Estar libre de o no estar en contacto con una persona o de la superficie de presentación.

Airborne Tumbling Skill / Elemento de destreza Aérea en Gimnasia: Un elemento o maniobra aérea que involucra una rotación de la cadera por encima de la cabeza, en la cual una persona usa su cuerpo y la superficie de presentación para impulsarse a sí mismo desde la superficie de presentación

All 4s Position / Posición de "4s": Una posición de 4s es cuando un atleta está sobre sus manos y rodillas sobre la superficie de presentación, pero no en una posición de bolita (Tucked – Nugget), (posición Fetal). Cuando esta persona está dando apoyo a una Top (persona que sube), la "All 4s" es un elemento o pareja al nivel de la cadera.

Assisted-Flipping Mount / Montaje de Mortal asistido: Forma de subir a una pareja, en donde la top realiza una rotación de cadera-sobre-cabeza manteniendo contacto físico directo, con la base u otra top mientras pasa por la posición invertida. (*Ver "Mortal Suspendido","Mortal Conectado")*

Backbend (Stunting): el cuerpo del atleta en forma de arco, normalmente apoyado por las manos y pies con el abdomen hacia arriba o hacia el cielo.

Back Walkover / Árabe hacia Atrás: Un elemento en gimnasia no-aérea en donde la persona se arquea hacia atrás, buscando el contacto de las manos con el suelo primero, para luego rotar la cadera sobre la cabeza y que el peso se traslade sobre un pie/pierna a la vez.

Backward Roll/Rollo Atrás: Elemento de gimnasia no-aéreo en donde se presenta una rotación hacia atrás pasando por/a través de una posición invertida, levantando la cadera sobre los hombros y la cabeza, mientras la espalda se encorva, creando un movimiento en posición de bolita para crear un movimiento similar al de una bola, "rodando" sobre el suelo.

Ball – X: Posición del cuerpo (usualmente durante un lanzamiento) donde la "flyer" (persona lanzada) va de una posición en bolita o agrupada a una posición de Straddle / posición de "X". Con los brazos y piernas o solo las piernas. También se le denomina "X" Out.

Barrel Roll/ Rollo de Barril con rotación lateral: ver "Rollo de Tronco".

Base: Es una Persona que está con el peso y en contacto directo con la superficie de presentación, que le brinda soporte a otra persona. La(s) persona(s) que sostiene(n), levanta(n) o lanza(n) a una top hacia un elemento de pareja. (ver también: Bases nuevas y/o Base Original). Si hubiese solamente una persona por debajo del pie de la persona o top que sube, sin importar la posición, la persona es considerada como una base.

Basket Toss / Lanzamiento de canastas: Un lanzamiento que involucra 2 o 3 bases y un spotter. 2 de las bases deben de usar sus manos para entrelazar sus muñecas. (creando una plataforma para lanzar a su flyer).

Block /Bloqueo – empuje - courvet: Término en gimnasia utilizado para referirse a un aumento de altura generado al usar una o ambas manos utilizando la fuerza de la parte superior del cuerpo (hombros) para impulsarse de la superficie de presentación durante un elemento de gimnasia.

Block Cartwheel / Vuelta Carreta con empuje: Una rueda de carreta, o media luna, con movimiento aéreo temporal, realizada por el gimnasta al empujar a través de los hombros contra el suelo (superficie de presentación) durante la ejecución del elemento.

Brace /Conectar: Una conexión física que ayuda a proporcionar estabilidad de una top a otra Top (persona que sube). El cabello de una Top y/o alguna parte del uniforme no es una forma apropiada o legal de conectar algún elemento mientras se realiza una pirámide o transición.

Braced Flip: (Mortal Conectado): Un elemento de pareja en la cual la top realiza una rotación de cadera-sobre-cabeza mientras mantiene el contacto con otra(s) top(s) o personas que suben.

Bracer / Conector: Es una persona que está en contacto directo con una Top, o persona que sube y que ayuda a brindar estabilidad a la Top, o persona que sube. Esta persona es separada, o diferente de una base o un spotter.

Cartwheel / Vuelta de carreta o voltereta lateral: Es un elemento de gimnasia no-aéreo donde el Atleta soporta el peso del cuerpo con el/los brazo(s) mientras se rota lateralmente a través de una posición invertida cayendo en un pie a la vez. ***CO: media luna.***

Catcher / Base receptora: Persona(s) responsable(s) de velar por la seguridad a la hora de recibir a una top durante un elemento de pareja / Desmonte / Lanzamiento / Elemento suelto. Todos las Bases Receptoras:

1. Deben de estar atentas
2. No deben estar involucradas en otra coreografía.
3. Debe de hacer contacto físico con la persona que sube hasta que la reciba.
4. Debe de estar sobre la superficie de presentación cuando se inicia el elemento.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

Chair / Silla: es un elemento o pareja al nivel del pecho en la cual la(s) base(s) soportan el tobillo de la Top (persona que sube) con una mano y la otra mano sirve de soporte en forma de asiento para la top, La pierna que se soporta debe de estar en posición vertical debajo del torso de la persona que sube, simulando una posición en la que la top está sentada como en una silla.

Coed Style Toss / Parejas: Un elemento de pareja de una sola base donde la base toma a su "top" (*Persona que sube*) al nivel de la cadera y la lanza a sus manos desde el suelo. Ch. Dupla

Cradle / Cuna: Es un desmonte en el cual la Top o persona que sube es recibida en una posición de cuna.

Cradle Position / Posición de Cuna: La(s) base(s), soportan a la Top colocando los brazos en la espalda y por debajo de las piernas. La top, o persona que sube debe caer en postura de pike/hollow, simulando una "V" (viendo hacia arriba, piernas rectas y juntas), por debajo del nivel del pecho.

Cupie: Pareja extendida, donde la "top" se encuentra en una posición vertical (de pie), y tiene sus dos pies juntos sobre la(s) mano(s) de la(s) base(s). Se le llama también "Awesome".

Dismount / Desmonte: Es el movimiento final desde un elemento de pareja o pirámide hacia un cradle o a la superficie de presentación. Los movimientos son considerados "Desmontes" si se liberan hacia un cradle, o si se liberan y asisten hacia la superficie de presentación. El movimiento desde un cradle hacia la superficie de presentación no es considerado un "Desmonte". Cuando/si se realiza un elemento de cradle hacia la superficie de presentación el elemento debe de seguir las reglas de parejas (Giros, Transiciones, Etc).

Dive Roll / Salto del Tigre – rollo adelante extendido con vuelo: Es un elemento de gimnasia aéreo con un rollo al frente, en donde los pies dejan el suelo antes de que las manos del atleta alcance la superficie del suelo. ***CO. Pescadito***

Double-Leg Stunt: Ver "Stunt" / "Pareja"

Double Cartwheel / Doble rueda de Carreta: Doble Rueda de Carreta o Doble Media Luna, Es un elemento de pareja invertida con un compañero (partner), con un agarre o conexión de Mano/tobillo o Brazo/muslo hecha de manera simultánea.

Downward Inversión / Inversión Hacia Abajo: Es un elemento de pareja o pirámide en la cual la top o persona que sube se encuentra en posición invertida y su centro de gravedad se mueve hacia la superficie de presentación.

Drop / Caída: Caer sobre rodillas, muslos, sentado, de frente, de espaldas o en posición de split hacia la superficie de presentación desde un elemento aéreo o invertida, sin antes haber puesto la mayor parte del peso en manos/pies para minimizar el impacto de la caída.

Extended Arm Level / Nivel de Extensión de Brazos: El más alto punto que alcanza el/los brazo(s) de la base, (no el/los brazo(s) del Spotter) cuando se encuentra de pie con el/los brazo(s) totalmente extendido(s) sobre la cabeza. Extensión de brazos no necesariamente se define como "pareja en extensión". Ver "Pareja en Extensión" para aclaraciones futuras.

Extended Position / Posición extendida: La Top, en una posición erguida, apoyada por su(s) base(s) con los brazos completamente extendidos. Brazos Extendidos no se define necesariamente como una "pareja Extendida". Ver *Extended Stunt / Pareja Extendida para mayor aclaración.*

Extended Stunt / Pareja Extendida: Cuando el cuerpo entero de la Top o persona que sube está por encima del nivel de la cabeza de la(s) base(s)
Ejemplos de "Parejas Extendidas": Extensión, Liberty Extendido, Cupie extendido. ***Ejemplos de parejas que no son considerados "Parejas extendidas":*** Chairs, Torches, Flat Backs (muertito), Arm-n-arms, y Stradle Lifts (Spagat o Teddy Bear). Mortales suspendidos y saltos de rana (Estos son parejas en donde los brazos de las bases están extendidos por encima de su cabeza, pero NO son considerados como elementos de "Parejas Extendidas", tomando en cuenta que la altura del cuerpo de la top, es similar a un elemento de parejas al nivel del pecho).

Extension Prep o Prep/Medios: ver "Prep ".

Flatback / Tablita - Muertito: Es un elemento de pareja en la cual la Top o persona que sube se encuentra acostada horizontalmente, boca arriba y es usualmente sostenida por dos o más bases. *En Latinoamérica se enseñó como "Dead man" o muertito*

Flip (Stunting) / Mortal en Parejas: Un elemento de pareja que involucra un movimiento de rotación de cadera-sobre-cabeza sin contacto alguno con la superficie de presentación o sus bases, mientras el cuerpo pasa por la posición invertida.

Flip (Tumbling) / Mortal en Gimnasia: Es un elemento de gimnasia que involucra un movimiento de rotación de cadera-sobre-cabeza sin contacto alguno con la superficie de presentación, mientras el cuerpo pasa por la posición invertida.
Flipping Toss & Lanzamiento mortal: Es un lanzamiento (Toss) en donde la Flyer realiza un movimiento de rotación a través de una posición invertida.

Floor Stunt / Pareja en el suelo: La base está acostada en la superficie del suelo sobre su espalda con su(s) brazo(s) extendido(s). Una pareja en el suelo o "Floor Stunt" es una pareja al nivel de la cadera.

Flyer / Persona que se lanza: Ver "Top Person". *Para efectos del Glosario y reglamentos en español aunque "Flyer" y "Top" tienen el mismo significado, tomaremos como Flyer la persona que se lanza en canastas y Top, la persona que sube en elementos de construcción.*

Forward Roll / Rollo al Frente: Elemento en gimnasia no-aéreo en la cual se rota hacia el frente a través de una posición invertida, levantando la cadera para que pase por encima de la cabeza y hombros, mientras encorva la espalda para crear un movimiento similar al de una bola "rodando" por el piso.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

Free Flipping Stunt / Montaje Libre de Pareja: Un movimiento libre de pareja en el cual la top, o persona que sube pasa a través de una posición invertida sin tener contacto físico con una base, Conección
o la superficie de presentación. Esto no incluye movimientos sueltos que inicien invertidos y roten a una posición No invertida.

Free Release Move / Movimiento Suelto: Un movimiento suelto en el cual Top, o persona que sube deja de tener contacto con todas sus bases, conectores, o la superficie de presentación.

Front Limber / Paloma: Un Elemento de gimnasia no-aéreo en el cual se efectúa una rotación hacia el frente pasando por una posición invertida para llegar a una posición no invertida, arqueando piernas y la cadera sobre la cabeza para caer de pie sobre la superficie de presentación, con ambas piernas/pies al mismo tiempo.

Front Tuck / Mortal al Frente: Un elemento de Acrobacia/gimnasia en donde el atleta logra generar momentum o impulso hacia arriba para poder realizar un mortal agrupado al frente. (*También conocido como "punch front" o rebote mortal*)

Front Walkover / Árabe al Frente: Un elemento de gimnasia no-aéreo en el cual se efectúa una rotación hacia el frente pasando por una posición invertida para llegar a una posición no invertida, arqueando piernas y cadera sobre la cabeza para caer de pie sobre la superficie de presentación con un pie/pierna a la vez.

Full / Giro: Es una rotación de 360 grados en forma de giro.

Ground Level / Al Nivel del Suelo: Estar sobre la superficie de presentación.

Half (Stunt) / Medio (Pareja): Ver "Prep"

Hand/Arm Connection / Conexión de Brazos/Manos: Es el contacto físico entre dos o más atletas, usando brazo(s) o mano(s). El hombro no es considerado una conexión legal cuando se requiera una conexión de Mano/Brazo.

Handspring / "Flic flac": Un elemento de gimnasia aéreo en el cual un atleta se impulsa desde los pies y salta hacia a adelante o hacia atrás rotando a través de una posición de parada de manos. El atleta entonces empuja desde sus manos poniendo el peso sobre los brazos y usandolos como un impulso desde los hombros para volver a caer sobre sus pies, completando la rotación.

Handstand / Parada de Manos: Es una posición invertida, donde los brazos del atleta están totalmente extendidos y pegados a la cabeza y orejas.

Hanging Pyramid / Pirámide Colgante o Pirámide suspendida: una pirámide en donde una o más personas están suspendidas de la superficie de presentación por una o más "tops", o persona que sube. "Una pirámide colgante", podria ser considerada como una pirámide de 2 pisos y ½ de altura tomando en cuenta que el peso de la persona en la parte superior nace desde el segundo nivel.

Helicopter / Helicóptero: Es una pareja o elemento en donde la top, en posición horizontal es lanzada para ejecutar una rotación alrededor del eje vertical (*simulando las aspas de un helicóptero*) para ser recibida por sus bases originales.

Horizontal Axis (Twisting in Stunts) / Eje Horizontal (Parejas con giros): Es una Línea invisible dibujada de adelante hacia atrás a través del ombligo de la persona que sube no erguida

Initiation/Initiating/Iniciación/Iniciando: El comienzo de un elemento; el punto desde el cual se origina. El punto de iniciación para uno o más elemento(s) de construcción: Pareja, pirámide transición, movimiento suelto, desmonte o lanzamiento es la parte inferior del movimiento más bajo (Dip) desde el cual se origina el elemento.

Inversión / Inversión: Ver "Inverted / Invertido"; es el acto de estar en posición invertida.

Inverted / Invertido: Cuando los hombros del atleta están por debajo de su cadera y al menos un pie está por encima de su cabeza.

Jump / Salto: Posición aérea que no involucra rotación de cadera-sobre-cabeza creada al usar sus propios pies y la fuerza de la parte inferior del cuerpo para impulsarse de la superficie de presentación.

Jump Skill / Elemento o habilidad de Salto: Un elemento que involucra un cambio en la posición del cuerpo durante el salto. Ej. Toe touch (Japonés), pike, etc…

Jump Turn / Salto con Giro: Cualquier giro que se agregue a un salto. Un "Salto directo" con un giro no hace que el salto sea un "elemento de salto" o "Jump Skill".

Kick Double Full / Patada doble giro: Es un elemento o habilidad usualmente desde un lanzamiento, que involucra una patada con una pierna y una rotación de giro en 720 grados. Un ¼ (cuarto) de giro realizado por la "flyer" (persona que se lanza) durante la sección de la patada se utiliza y permite iniciar el giro.

Kick Full / Patada Giro: Es un elemento o habilidad usualmente desde un lanzamiento, que involucra una patada con una pierna y una rotación de giro en 360 grados. Un ¼ (cuarto) de giro realizado por la "flyer" (persona que se lanza) durante la sección de la patada se utiliza y permite iniciar el giro.

Knee (Body) Drop: Ver "Drop".

Layout / Plancha o mortal extendido: un elemento o habilidad aérea de gimnasia en donde se involucra una rotación de la cabeza sobre la cadera en una posición extendida del cuerpo, en forma recta y apretada, "hollow" (*con el pecho hundido*) o levemente arqueado.

Leap Frog / Salto de Rana: Es una pareja en la cual una persona que sube o Top, realiza una transición desde un set de bases hacia otro, o devolverse a sus bases originales, pasando por encima del torso y a través de los brazos extendidos de la base. La Persona que sube o top, se encuentra de pie y mantiene un contacto continuo

© 2017 U.S. All Star Federation

con la base mientras ella realiza la transición.

Leg/Foot Connection / Conexión Pierna/pie: Es el contacto físico entre dos o más atletas usando la(s) pierna(s)/pie. Cualquier conexión desde la espinilla hasta la punta del pie es considerada como conexión legal cuando la conexión de pierna/pie es permitida.

Liberty / Libertad: Una pareja en la cual la(s) base(s) sostienen un pie de la Top, o persona que sube mientras el otro pie se encuentra al lado de la otra rodilla con la pierna doblada.

Load-In / Entrada o Montaje: Una posición de pareja en la cual la Top o persona que sube tiene al menos un pie en la(s) mano(s) de la(s) Base(s). La(s) mano(s) de la(s) bases están a la altura de la cadera.

Log Roll / Rollo de Tronco: Es un mov. suelto donde el cuerpo de la top gira al menos 360 grados mientras se encuentra paralela a la superficie de presentación. Un Rollo de barril asistido podría ser el mismo elemento, con asistencia de una base adicional que mantenga contacto a través de la transición .

Mount / Montaje: Ver "Stunt / Pareja".

Multi-Based Stunt / Parejas Multi Base:
Es una pareja que tiene 2 o más bases sin incluir el Spotter de atrás.

New Base(s) / Nuevas Bases: Bases que previamente no tengan contacto directo con la "Top" o persona que sube de una pareja.

Non-Inverted Position / *Posición No Invertida*: Es una posición del cuerpo en la que se cumplan las siguientes condiciones:

1. Los hombros de la Top están al nivel o por encima de su cadera.
2. Los hombros de la Top están por debajo de su cadera y ambos pies están debajo de su cabeza.

Nugget: posición fetal en la cual el atleta esta en una posición de bolita con sus manos y rodillas sobre la superficie de presentación. Cuando un atleta en posición de Nugget sirve de soporte a una Top, esta se considera como una base de pareja al nivel de la cadera.

Onodi: Iniciando desde un "Flic Flac" hacia atrás, y después de empujar con las manos del suelo, el gimnasta ejecuta una rotación en su eje vertical, de ½ (medio) giro, hacia las manos, finalizando el elemento hacia un flic flac hacia adelante con step out, o pierna hacia el frente.

Original Base(s) / Base(s) Original(es): Base(s) con la que se está en contacto con la top (*persona que sube*) durante el inicio de la pareja, elemento o habilidad.

Pancake: Es una pareja de inversión en la cual desde un elevador las bases mantienen el agarre de las dos piernas/pies de la Top, mientras la top ejecuta un doblez hacia el frente agarrando sus tobillos en posición carpada generando una rotación para ser recibida en la parte superior de la espalda de la top.

Paper Dolls / Muñecas de Papel: Parejas de una sola pierna que se conectan unas con otras, mientras se encuentran en una posición de una sola pierna. Las parejas pueden o no estar en posición extendida.

Pike / Carpado: La posición de pike/carpado el cuerpo se dobla hacia delante a la altura de la con las piernas rectas y juntas. ***Simulando una "V" cuando es una cuna, y en saltos el cuerpo se dobla hacia el frente simulando tocar los tobillos con las manos.***

Platform Position / Posición Plataforma: Un elemento o pareja de una sola pierna en donde la otra pierna de la Top no tiene soporte y está estirada al lado de la pierna que tiene soporte. También se le conoce como "Dangle" o "target position"

Power Press: Cuando las bases traen hacia abajo y desde una posición extendida a la "top" (persona que sube), al nivel del pecho o menos, hacia la superficie de presentación, y luego de inmediato llevan a la Top a una posición extendida nuevamente.

Prep (stunt) / Parejas de nivel ½ o prep:
Un elemento multibase, una pareja de dos piernas en la cual la Top, o persona que sube se encuentra al nivel de los hombros sostenida por sus bases en una posición vertical.

Prep-Level / Nivel Medio: La conexión más baja entre la(s) base(s) y la top (persona que sube) es por encima del nivel de la cadera y por debajo del nivel extendido. Ej. Prep, Hitch (enganche) al nivel de los hombros. Una pareja también se puede considerar al nivel del pecho/prep, si el/los brazo(s) de la(s) base(s) están extendidos sobre la cabeza, pero NO se considera "Parejas Extendidas" tomando en cuenta que la altura del cuerpo de la Top o persona que sube es similar al de la pareja al nivel del pecho /hombro Ej. Flatback, Straddle lift (Spagat o Tedy Bear),
Ej. De parejas que también son considerados al nivel del pecho: Chair, T-lift
Una pareja es considerada por debajo del nivel del pecho si al menos un pie de la Top o persona que sube se encuentra al nivel de la cadera, es determinada por la altura / posicionamiento de la base (excepción: chair, T-lift y shoulder sit son considerados parejas al nivel del pecho.

Primary Support /Soporte Primario: Soporte de una mayoría del peso de la top o persona que sube.

Prone Position / Posición Prona: una posición corporal: tendido boca abajo, posición del cuerpo plano.

Prop / Accesorio: Un objeto o artículo que puede manipularse. (ej. Carteles, megáfonos, poms, banderas, banners, y piezas de ropa son los únicos accesorios permitidos. Cualquier pieza de uniforme que se remueva a propósito del cuerpo y se utilice como efecto visual se considera como un prop

Punch / Pique: Ver "Rebound/rebote".

Punch Front: Ver "Front Tuck / mortal hacia el frente".

Pyramid / Pirámide: Dos o más elementos de parejas conectadas.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

Rebound / Rebote: Una posición aérea que no involucra rotación de cadera-sobre-cabeza creada al usar el mismo pie del atleta y fuerza de la parte inferior del cuerpo para rebotar del suelo desde una acrobacia en gimnasia. ***También conocido como "Pique" (punch).***

Release Move / Movimiento Suelto: Acción de soltar, Cuando la Top o persona que sube se encuentra libre de contacto de cualquier persona sobre la superficie de presentación; ver "Free Release Move ***/ Movimiento Suelto"***

Rewind / Toss Mortal: Movimiento libre de Mortal desde el nivel del suelo utilizado como un elemento de entrada hacia una pareja. ***Se le llama Toss Mortal, o lanzamiento de mortal a una pareja***

Round Off / Rondada: Similar a la Rueda de carreta (Cartwheel) a excepción de que el atleta finaliza el elemento con ambos pies juntos sobre la superficie de presentación en vez de una pierna a la vez, cambiando de dirección desde la cual inició el elemento.

Running Tumbling / Gimnasia continua: Elemento de Gimnasia que involucra un paso o Un salto (Hurdle/Take off) para ganar impulso mientras se realiza la entrada hacia un elemento de gimnasia.

Second Level / Segundo Nivel: Cualquier persona que tenga un soporte por encima de la superficie de presentación, por una o mas bases.

Second Level Leap Frog / Salto de Rana en el segundo Nivel: Lo mismo que "Leapfrog / Salto de Rana", pero la Top o persona que sube es soportada por un conector en el segundo nivel, y realiza una transición desde un set de bases hacia otro, o se devuelve a sus bases originales

Series Front or Back Handsprings / Series de Flics Adelante o Atrás: Dos o más flics (Back handsprings) Adelante o hacia atrás ejecutado de manera consecutiva por un Atleta.

Show and Go: Es una transición de parejas en la cual la pareja pasa a través de una posición en el nivel extendido y retorna a una posición de pareja no extendida ***(bolita).***

Shoulder Level / Nivel de Hombros: Sección entre la(s) base(s) y la Top (persona que sube) que está a la altura de los hombros de la(s) Base(s)

Shoulder Sit / Sentada en los Hombros: Una pareja en la cual la Top, o persona que sube se sienta en los hombros de una base. Esto es considerado una pareja del nivel del pecho o prep level stunt

Shoulder Stand / Parada en los hombros: Una pareja en la cual la Top, o persona que sube está de pie sobre los hombros de una base.

Shushunova: Salto en straddle (toe touch) cayendo sobre la superficie de presentación en posición prona o de lagartija (Push Up). ***Toe touch facial***

Single-Based Double Cupie / Doble Cupie en Una Sola Base: Una sola base soportando a 2 "tops" (*personas que suben*) las cuales tienen ambos pies en cada mano de la base simulando cada una de ellas un cupie (Awesome); ver definición de "Cupie".

Single-Based Stunt / Parejas de una sola base: Una pareja utilizando una sola base como soporte.

Single-Leg Stunt / Pareja de una sola Pierna: Ver "Stunt / Pareja".

Split Catch / Cargadas de split: Una pareja con la Top (persona que sube) en una posición erguida con las rodillas viendo hacia el frente. La(s) Base(s) sostiene la parte interna de los muslos mientras la top ejecuta un movimiento (motion) en los brazos simulando una "V", creando una "X" con su cuerpo.

Sponge Toss / Lanzamiento de Esponja: Una pareja similar a un lanzamiento de Canasta, en la cual la Top/Flyer se lanza desde una posición de ***"Load-In / Entrada o Montaje".*** La Top/Flyer tiene ambos pies sobre las manos de las bases antes del lanzamiento.

Spotter / vigía: Una persona cuya mayor responsabilidad es prevenir cualquier lesión protegiendo el área de la cabeza, cuello, espalda, y los hombros De la "Top/Flyer" durante la ejecución de una pareja, pirámide o lanzamiento. Todos los "Spotters /Vigías" deben ser miembros de su propio equipo y estar entrenado en las respectivas técnicas de espoteo.

El spotter:

- Debe de posicionarse o estar de pie al lado o detrás de la pareja, pirámide, o lanzamiento
- Debe de permanecer en contacto directo con la superficie de presentación.
- Debe de estar atento a la pareja o elemento que se está ejecutando.
- Debe de tener la posibilidad de tener contacto con la base de la pareja en la cual se está espoteando, pero no tiene que estar en contacto directo con la pareja.
- No puede posicionarse de manera tal que su torso se encuentre debajo de una pareja.
- Puede agarrar la(s) muñeca(s), brazos, Los tobillos/piernas de la(s) Top(s) (persona(s) que suben), o no tienen que hacer contacto del todo con la pareja
- No debe tener ambas manos por debajo de la suela del zapato/pie de la Top, o por debajo de las manos de las bases.
- No se deben considerar ambos, una base y el spotter requerido al mismo tiempo. Si Hubiese solamente una persona por debajo del pie de la persona que sube o Top, sin importar como tenga colocada las manos, esa persona es considerada como base.

  Ej. En una pareja de dos piernas, la base de una de las piernas no le es permitido ser considerado como el spotter requerido (Sin importar el grip (Agarre)

Si la mano del spotter se encuentra por debajo del pie de la Top, debe de ser la mano del frente. La mano que espotea, DEBE colocarse por detrás del tobillo/pierna de la Top o sobre la parte de atrás de la muñeca de la base.

Standing Tumbling / Gimnasia estática: Elemento(s) o habilidades de gimnasia (o serie de elemento(s)). Ejecutados desde una posición estática, sin haber hecho ningún movimiento previo hacia el frente. No importa la cantidad de pasos realizados hacia atrás antes de efectuar una destreza

© 2017 U.S. All Star Federation

gimnasta, se define como "gimnasia estática".

Straight Cradle / cuna directo: Un mov. suelto o libre desde una pareja hacia una posición de cradle/cuna donde la Top/Flyer mantiene su cuerpo desde una posición de "salida directa" (Straight Right) no se puede ejectuar ningun elemento extra (ej. Turn (cambio de dirección) Kick (patada), Twist (giro), Pretty Girl (Chica Linda), Etc)

Step Out / Paso a una pierna: Un elemento de gimnasia que aterriza o finaliza sobre un pie a diferencia del elemento que finaliza en ambos pies.

Straight Ride / Salida Directa: La posición de una Top/Flyer que ejecuta un lanzamiento o desmonte que no involucra ningún truco en el aire. Es una línea directa vertical hacia arriba que enseña a la Flyer/Top, alcanzar y obtener el punto máximo del lanzamiento.

Stunt / Pareja: Todo elemento o habilidad donde la "top" (*persona que sube*) es soportada sobre la superficie de presentación por una o más personas. Una pareja es determinada como "Parejas de una sola pierna" o "Parejas de dos Piernas" por el número de pies que la Top recibe apoyo por parte de su(s) base(s). Si la persona que sube no tiene soporte por debajo de sus pies, entonces el número de piernas en la cual la top, o persona que sube es sostenida determinará si es una pareja de ¨una pierna¨, o ¨de dos piernas¨. Excepción: si la top o persona que sube se encuentra en una posición no erguida (invertida), en la cual no tiene soporte en ninguno de sus pies, entonces la pareja será considerada una pareja de ¨dos Piernas

Suspended Roll / Rollo Suspendido: es un elemento de pareja que involucra una rotación de la cadera sobre la cabeza por parte de la Top mientras esté conectada con mano/Muñeca y Mano/Muñeca, de su(s) base(s) que se encuentran sobre la superficie de presentación. La(s) base(s) tendrán sus brazos extendidos durante la rotación del elemento. La rotación de la Top es limitada de cualquier forma hacia delante o hacia atrás

Suspended Forward Roll / Rollo suspendido hacia adelante: Un rollo suspendido con una rotación hacia delante. Ver Rollo suspendido /Suspended Roll.

Suspended Backward Roll / Rollo suspendido hacia atrás: Un rollo suspendido con una rotación hacia atrás. Ver Rollo suspendido /Suspended Roll.

T-Lift / Alzada en T: Una Pareja en la cual la Top con sus brazos en una posición de "T-Motion" recibe soporte en ambos lados de su cuerpo por dos bases que conectan cada una las manos y por debajo de los brazos de la top. La top o persona que sube permanece en una posición no invertida, y en posición vertical mientras estan siendo soportada en la pareja.

Tension Roll/Drop / Rollo/Caída en Tensión: Pirámide/pareja en la cual la(s) base(s) y la(s) top(s) se inclinan en formación hasta que por inercia la(s) top(s) brincan de las bases sin asistencia alguna. Tradicionalmente la(s) Top(s), y su(s) base(s) ejecutan un rollo hacia el frente una vez que quedan libres de contacto entre ambas partes y alcanzan la superficie de presentación.

Three Quarter (3/4) Front Flip (stunt) / Mortal de (3/4) al Frente (Pareja): Una rotación de sobre la cabeza hacia delante, en la cual la Top/Flyer, es liberada de una posición erguida hacia una posición de cradle.

Three Quarter (3/4) Front Flip (Tumble) / Mortal de (3/4) al Frente (Gimnasia): Una rotación de sobre la cabeza hacia delante, de una posición erguida hacia una posición sentada sobre el suelo, de modo tal que las manos y/o los pies hagan contacto primero con la superficie de presentación.

Tic-Tock: Una pareja sujetada en posición estática sobre una pierna en la cual, la(s) base(s) usando piernas hacen una media sentadilla hacia abajo y sueltan a la persona cuando van subiendo, mientras la top cambia su pie de manera erguida, poniendo el peso sobre el otro pie, y cae en posición estática sobre su pie contrario.

Toe/Leg Pitch: Pareja de una o múltiples bases en donde la(s) base(s) empuja(n) o lanza(n) hacia arriba una pierna o pie de la top para incrementar la altura de la top o persona que sube.

Toss / Lanzamiento: Un elemento aéreo donde la(s) base(s) realizan el movimiento de lanzar desde la altura de la cadera a la top para aumentar la altura de la misma. La top realiza un movimiento suelto libre de contacto con todas sus bases. Conectores y/u otro tipo de personas. La Top está libre de contacto con el suelo cuando el lanzamiento es iniciado (*ej. Canastas o Lanzamientos de Esponja "Sponge tosses"*). Nota: *Toss to hands (Lanzamiento hacia las manos), toss to Extensión (Lanzamiento extensión y toss chair (Lanzamiento a Silla) no están incluidos en esta categoría. (Ver Movimientos Sueltos)*

Twisting Tosses / Lanzamientos con giro: *los giros son acumulativos. Todos los giros hasta 1-(1/4) son considerados 1 elemento (Skill), si se excede desde 1(1/4) hasta 2(1/4) será considerado como 2 elementos (Skills), ej. un (1/2) giro, X, (1/2) giro, es considerado 2 elementos (skills): 1 giro y un elemento adicional.*

Top Person / Persona que sube: El/Los atleta(s) que suben o son soportados por encima de la superficie de presentación en una pareja, pirámide o Lanzamiento. *Para efectos del Glosario y reglamentos en español aunque "Flyer" y "Top" tienen el mismo significado, tomaremos como Flyer la persona que se lanza en canastas y Top, la persona que sube en elementos de construcción.*

Tower Pyramid / Pirámide en torre: Una pareja por encima de una pareja al nivel de la cadera

Transitional Pyramid / Transición de pirámide: Una Top o persona que sube moviéndose de una posición a otra en la pirámide. La transición, puede involucrar cambio de bases con al menos un atleta al nivel del pecho o menos, que mantenga contacto constante con la Top, o persona que sube.

Transitional Stunt / Transición de Pareja: Top o persona(s) que sube(n) moviéndose de una posición de la pareja a otra, cambiando así la configuración de la pareja Inicial. Cada punto de inicio se usa para determinar

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

el inicio de una transición. El final de la transición es definida como un nuevo punto de inicio. Cuando se detiene el movimiento, y/o la persona que sube (top) hace contacto con la superficie de presentación.

Traveling Toss / Lanzamiento en movimiento: Un lanzamiento en el cual intencionalmente se requiere que las bases o receptores se muevan en cierta dirección para recibir a la "flyer". (*Esto no incluye el ¼ de giro que hacen las bases en lanzamientos de kick full*)

Tuck Position / Posición de Bolita: Una posición en la cual el cuerpo se dobla al nivel de la cadera/ llevando las rodillas hacia el torso / pecho.

Tumbling / Acrobacia-Gimnasia: Cualquier elemento o destreza de gimnasia o acrobacia que involucra movimientos de sobre la cabeza que inicia y finaliza dentro del área de presentación.

Twist / Giro: Un atleta ejecutando una rotación alrededor del eje longitudinal o eje vertical del cuerpo (Eje Vertical = eje desde la cabeza hasta los pies).

Twisting Stunt / Pareja con giro: Cualquier transición con giro que involucre a la Top y su(s) base(s). El grado del giro es determinado por el total de rotación(es) continuas de la de la Top en relación con la superficie de presentación. El giro será medido utilizando ambos "El eje vertical" (De la cabeza a los Pies) y "El eje Horizontal" (A través del ombligo en una posición no erguida). La rotación simultánea sobre un eje vertical u horizontal deben considerarse de manera separada, no acumulativa, cuando se determine el grado del giro. Una sentadilla por parte de las bases y/o cambio de dirección de la rotación de giro, inicia una nueva transición.

Twisting Tumbling / Gimnasia con Giro : Un elemento o habilidad de gimnasia que involucre una rotación de sobre la cabeza en la cual el atleta rota alrededor de su cuerpo sobre su "eje Vertical"

Two – High Pyramid / Pirámide de dos Pisos (niveles): Una pirámide en la cual la(s) top(s) o persona(s) que sube(n) están sobre su(s) base(s) que están en directo contacto con la superficie de presentación. Todo el tiempo en que la persona sea liberada por su(s) base(s) en un "Movimiento suelto de pirámide", sin importar de qué altura sea la el elemento, se le considerará a la Top como un pase por arriba de dos niveles o personas de altura". "Pasar por encima de dos personas de altura, no se relaciona con la altura actual de la top, sino del número de niveles en la cual se está conectado.

Two and One Half (2-1/2)–High Pyramid - Pirámide de dos niveles y medio (2-1.1): Una Pirámide en la cual la Top o Persona(s) que suben mantienen el peso (sin conectarse) sobre al menos una Top o persona y la top se encuentra libre de contacto de la(s) base(s). La altura corporal de la pirámide para "Dos y un medio" es medida por la altura de un cuerpo de la siguiente manera. Chairs, Tighs Stand (parada en el muslo) y Shoulder Stradles (spagats) tienen ½ de Altura del cuerpo. Las paradas sobre los hombros (shoulder Stand) son tomados como 2 cuerpos de altura; parejas extendidas ***a la altura del muslo (thigh Stand)*** (Ej. Extensión, Liberty, Etc) son tomadas como 2 ½ cuerpos de altura. ¨Una pirámide, por encima de dos niveles y medio 2(1/2) de altura¨, es un nivel medio parcialmente / completamente erguida, sobre el nivel del pecho sosteniendo una pareja erguida sobre el nivel del pecho. Excepción. Las pirámides de 2 niveles (1/2) high Chair son considerados pirámides de 2 niveles (1/2) de altura.

Upright / Erguida: una posición de la Top en la cual el atleta se encuentra en una posición erguida, de pie en al menos un pie mientras recibe apoyo, o recibe soporte de su(s) base(s)

V-Sit / Spagat (Teddy Bear): La postura de una Top o persona que sube, cuando se sienta en una pareja con sus piernas estiradas, y paralelas a la superficie de presentación en una posición de "V"

Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling) / Eje Vertical (Giros en parejas o Gimnasia): Es una línea invisible dibujada desde la cabeza hasta los pies a través del cuerpo de la gimnasia del atleta o la Top (persona que sube)

Walkover / Árabe: Elemento de gimnasia no aéreo que involucra una rotación de sobre la cabeza en la cual la persona genera una rotación hacia delante o hacia atrás (usualmente ejecutado con las piernas en una posición de splits) con soporte de una o ambas manos.

Waist Level / Nivel de cadera: Una pareja en la cual la conexión más baja entre la(s) base(s) de la top está por encima del nivel del suelo y por debajo del nivel del pecho, y/o al menos un pie de la Top, o persona que sube se encuentra por debajo del nivel del pecho, determinado por la altura /posición de la base. Ej de parejas que también son consideradas al nivel de la cadera: las parejas de los (4s position based Stunt), una pareja de nugget-based. Un chair y un shoulder sit (sentadilla sobre los hombros, no del nivel de cadera).

Whip / Tempo: Un elemento sin rotación de giro, que se traslada hacia atrás en un movimiento de gimnasia aérea en la cual los pies del atleta rota por encima de su cabeza y su cuerpo, mientras el cuerpo permanece una posición estirada en la parte superior de la espalda, Un Whip o Tempo se mira como un flic Flac sin manos.

X-Out: un elemento de gimnasia o lanzamiento en la cual el atleta ejecuta un mortal mientras se abren los brazos y las piernas ejecutando una "X" durante la rotación del mortal.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

REGLAMENTO DE SEGURIDAD Y REQUERIMIENTOS DE RUTINA

1. Todos los atletas deben ser supervisados durante todas las prácticas y eventos oficiales por un director o entrenador calificado.
2. Los entrenadores deben de tener el conocimiento y habilidades suficientes para progresar en un elemento, Los entrenadores deben considerar los niveles de destrezas individuales y a nivel grupal del equipo para poder ubicarlos en el nivel de competencia adecuado.
3. Todos los equipos, gimnasios, entrenadores y directores responsables de la institución deben de tener un plan de emergencia que responda en caso de un accidente o lesión.
4. Los atletas y entrenadores NO pueden estar bajo la influencia de alcohol, narcóticos, sustancias que aumenten el rendimiento o medicamentos con o sin recetas médicas que puedan afectar la capacidad de supervisar o ejecutar una rutina de una manera segura, mientras se encuentre en una práctica o presentación.
5. Los atletas deben practicar y presentarse siempre en una superficie apropiada. Elementos Técnicos (parejas, pirámides, lanzamientos o gimnasia) NO deben de ejecutarse en concreto, asfalto, superficies irregulares, o mojadas, o superficies con obstáculos.
6. Se deben utilizar zapatos de suela suave mientras se compite. No se permiten zapatillas o botas de Danza/Baile, zapatillas de gimnasia, (o similares.) Los zapatos deben de tener una suela sólida.
7. El uso de joyería de cualquier tipo es prohibido, incluyendo pero sin limitarse: aretes para orejas, nariz, lengua, ombligo, perforaciones en la cara y bisutería de plástico transparente, pulseras, collares y prendedores en los uniformes. Todo tipo de joyería debe de retirarse, no se puede cubrir con tape o cinta adhesiva. *Excepción: brazaletes de identificación médica. Aclaración: Piedras de fantasía son legales de cualquier manera adheridas al uniforme y son ILEGALES cuando son adheridas a la piel.*
8. Cualquier aparato que ayude a un competidor aumentar la altura de sus rebotes o saltos está prohibido. *Excepción: Piso rebotable.*
9. Props no son necesarios para una rutina. Si se utilizan props en la rutina el prop debe de recibir aprobación previa de la USASF, para asegurar la seguridad de los atletas. Banderas, carteles, pompones, megáfonos, y piezas de ropa, son los únicos "accesorios / objetos de utilería" permitidos. Los Accesorios (props), No deben de tener puntas inflexibles, o ser filosas, Ningún prop puede tener peso sobre, y ningún atleta puede poner peso sobre cualquier prop. Los accesorios con tubos o aparatos de soporte similar no se pueden usar en conjunto con ningún tipo de parejas/duplas o gimnasia. Todos los accesorios deben desecharse de manera segura (Ej., lanzar un cartel encima del Mat. (Tapete o peana) desde un elemento de pareja/dupla sería ilegal). Cualquier pieza del uniforme que se remueva del cuerpo para ser usada como efecto visual será considerado como un props. o artículo una vez que haya sido removido del cuerpo.
10. Soportes, férulas y yesos suaves cuyo diseño o producción, y que no hayan sido modificadas de fábrica no requieren envolverse con un material acolchado. Soportes, férulas y yesos suaves que hayan sido alterados de su producción original deberá de cubrirse con un material acolchado, o esponja con al menos 1.2 centímetros de grueso, si el participante está ejecutando alguna parejas, pirámides o Lanzamientos. Un participante utilizando un yeso o una bota no debe de estar involucrada en parejas, pirámides, Gimnasia o lanzamientos.
11. En la estructura de niveles, todos los elementos permitidos para un nivel en particular abarcan todos los elementos permitidos en el nivel anterior.
12. Los spotters que se utilizan en todos los elementos deben formar parte del mismo equipo, *y deben ser entrenados en las técnicas adecuadas de cuidado y seguridad (Spotting Techniques)*
13. Los elementos de caídas al suelo incluyendo, pero sin limitarse a caídas en rodillas, caer sentado o en los muslos, de frente, de espalda, y caídas a splits a partir de un salto, parejas o duplas o en posición invertida están prohibidas a menos que la mayor parte del peso recaiga en primera instancia sobre las manos/pies, reduciendo el impacto de la caída. Shushinovas son permitidas.
    Aclaración: caídas que incluyan algún tipo de soporte o peso en contacto directo con las manos y pies no estarán en violación con respecto a esta regla.
14. Las rutinas de competencia no deben de exceder un tiempo de 2 minutos y 30 segundos (2:30). El tiempo se tomará con el primer movimiento, voz, o nota musical, cualquiera que inicie de primero. El tiempo finalizará con el último movimiento, la última voz, o nota musical, cualquiera que finalice. *Clarificación: Las rutinas de All Stars Prep, no pueden pasarse de 2:00 minutos.*
15. Los atletas deberán de tener al menos un pie, mano o parte del cuerpo (que no sea el cabello) en la superficie de presentación cuando la rutina inicie. ***Excepción:*** *Los atletas podrían tener su pie en las manos de su(s) base(s), si la(s) mano(s) de la(s) base(s) están totalmente en contacto sobre la superficie de presentación.*
16. Los competidores que inicien una rutina deben de mantenerse en la misma durante el transcurso de la rutina. No se le permite a ningún atleta ser ¨reemplazado¨ por ningún otro atleta durante la rutina.
17. El atleta no debe de tener goma de mascar, caramelos, o cualquier otro artículo comestible o no comestible, que pudiera causar asfixia, en su boca durante prácticas y /o presentaciones.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

REGLAS DEL NIVEL 1

NIVEL 1 - ACROBACIA / GIMNASIA - GENERAL.

A. Toda acrobacia/gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación.
Aclaración: *El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucra una rotación de sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la Top debe de ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o pareja a una transición de sobre la cabeza, o pareja.*
Ejemplo: *Rondadas Flic y luego el rebote o contacto de una base o conector directo hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rondada.*
Excepción: *Rebote hacia una posición prona (1/2 giro hacia el estómago) en una pareja es permitido en el nivel 1*

B. Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una pareja, individuo, o artículo (props.), NO está permitida.
Aclaración: *Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo*

C. No se permite Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún accesorio (props.).

D. Rollos de clavado (Salto del tigre – pescadito) NO están permitidos.

E. Los saltos no se consideran como un elemento de gimnasia desde el punto de vista de legalidades. Sin embargo, si un salto se incluye en una pasada de gimnasia, el salto podrá separar la pasada.

NIVEL 1 - ACROBACIA / GIMNASIA - ESTÁTICA / CONTINUA.

A. Los elementos deberán de mantener un contacto constante con la superficie de presentación.
Excepción: *Ruedas de carreta con empuje y rondadas son permitidas.*

B. Rollos hacia adelante y hacia atrás, árabe hacia atrás y hacia adelante a una pierna, y paradas de manos son permitidos.

C. Ruedas de carretas y rondadas son permitidas.

D. Ninguna gimnasia es permitida en combinación inmediata después de una rondada, Si alguna gimnasia ocurre después de una rondada debe haber una distinción o pausa clara de manera inmediata después de la rondada o rondada rebote.

E. Flic-Flacs hacia adelante o hacia atrás NO son permitidos.

NIVEL 1 - PAREJAS

A. Spotters

1. Un Spotter se requiere para todas las parejas en el nivel del pecho y arriba. ***Ej.*** *Splits suspendidos, posiciones del cuerpo rectas (Muertito), elevadores al pecho son ejemplos de elementos o parejas a nivel del pecho. Parejas de brazos extendidos que no se encuentren en una posición vertical (como v-sits (Straddle) extendidos, Flat back, etc.) son consideradas como parejas al nivel del pecho.*
Aclaración 1: *La base del centro en una sentada de "V" (teddy Bear/Spagat), podría considerarse como un spotter siempre y cuando se encuentre en una posición apta para proteger la cabeza y los hombros de la persona que sube.*
Aclaración 2: *Si la base primaria realiza una sentadilla, baja hacia sus rodillas o baja la altura general de la pareja mientras se extienden los brazos (excluyendo las parejas de suelo), Este elemento podría ser considerado como extendido y entonces sería ILEGAL, sin importar la posición del spotter de atrás.*
Excepción: *Sentadillas/straddles y T-Lifts, y parejas con una rotación de ½ giro donde la top, inicia y finaliza sobre la superficie de presentación y es apoyada o soportada únicamente al nivel de la cadera, no requieren spotter.*
2. Un spotter es requerido por cada top o persona que sube en una pareja de piso.
Aclaración: El spotter puede agarrar la cadera de la Top en la pareja sobre el piso.

B. Niveles de Parejas

1. Las parejas en una sola pierna son permitidas únicamente al nivel de la cadera.
Excepción: *Una pareja al nivel del pecho (prep level) de una sola pierna es permitida si la persona que sube o Top, es conectada por alguna persona sobre la superficie de presentación, el conector debe de ser una persona separada aparte de la base(s) o spotter. La conexión debe de ser mano/brazo a mano/brazo y debe de realizarse antes de iniciar el elemento de parejas de una sola pierna al nivel del pecho o prep.*
Excepción 2: *Un Walk up shoulder stand es legal en nivel 1 si ambas manos de la persona están en contacto con ambas manos de la base hasta que ambos pies de la top estén posicionadas en los hombros de su base.*

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

2. Parejas por encima del nivel del pecho no son permitidas. Una pareja no debe pasar por encima del nivel del pecho.
   Aclaración: *Pasar a la persona que sube (TOP) por encima de las cabezas de las bases sería tomado como ilegal.*

C. Montajes a pareja de giros y transiciones son permitidos hasta una rotación de un ¼ de giro por la persona que sube en relación con la superficie de presentación.
Aclaración: *un giro ejecutado con un giro adicional por las bases en el mismo elemento, sería ilegal si la rotación que se realiza por la persona que sube excede 1/4 de rotación. El Juez de legalidades utilizará la cadera de la TOP (o persona que sube) para determinar el total de la rotación que ejecuta la TOP en la combinación de pareja que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una parada definitiva, con una Top estacionaria entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.*
Excepción 1: *Rebote hacia una posición prona (1/2 giro hacia el estómago) en una pareja es permitido en el Nivel 1.*
Excepción 2: El elemento de pareja: ½ ¨Wrap around¨ son legales en Nivel 1
Excepción 3: *Hasta ½ giro es permitido si la persona que sube/Top inicia y finaliza sobre la superficie del suelo, es únicamente soportada en la cadera. Y no requiere un spotter adicional.*

D. Durante elementos de transición al menos una base deberá de mantener contacto con la TOP (*persona que sube*) ***Excepción:*** *Leap Frog (saltos de rana) y variaciones de saltos de rana* ***NO*** *son permitidos en el nivel 1.*

E. Los mortales libres o asistidos en parejas y transiciones NO son permitidos.

F. Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento **separado** de pareja pirámide o individuo.
Aclaración: Esto se refiere al movimiento del torso de un atleta moviéndose por encima o por debajo del torso de otro atleta; no los brazos o piernas.
Ejemplo: "Un shoulder sit" caminando por debajo de un elevador al pecho es ILEGAL
Excepción: Un individuo puede saltar sobre otro individuo.

G. Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) **NO** son permitidos

H. Parejas de una sola base con múltiples tops, o personas que suben NO son permitidas.

I. NIVEL 1 – Movimientos Sueltos.

1. Mov - sueltos no se permiten más que los que se permitan en el Nivel 1 en "Desmontes".
2. Mov - sueltos no deberían caer en posición prona o una posición invertida.
3. Mov - sueltos deben retornar a sus bases originales.
   Aclaración *Un individuo no puede bajar sobre la superficie de presentación sin asistencia.*
4. Lanzamientos de helicóptero NO son permitidos.
5. Elementos de un giro sobre el eje horizontal (*rollitos de barril - Log/Barrel*) no son permitidos.
6. Mov - sueltos no deben viajar o trasladarse de una manera intencional.
7. Mov - sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otras parejas, pirámides o individuos.

J. NIVEL-1 – Inversiones.

1. Las inversiones no son permitidas.
   Aclaración*: Todos los atletas que estén en posición invertida deben de mantener contacto con la superficie de presentación (Ver reglamento de Gimnasia en el Nivel 1)*
   Ej. Una parada de manos ayudada sobre la superficie de presentación no es considerada una pareja y es una inversión legal

K. Las bases no deben soportar ningún peso de una persona mientras esa base se encuentre en un arco hacia atrás o una posición invertida. ***Aclaración:*** *una persona de pie sobre el suelo no se considera como una TOP (persona que sube).*

NIVEL 1 - PIRAMIDES

A. Las pirámides deberán seguir los lineamientos que rigen el N1 de "Parejas" y "Desmontes", y es permitido hasta 2 niveles de altura.
1. Elementos de parejas EXTENDIDAS de una base individual, o una base individual asistida, no son permitidos en las divisiones: Tiny, Mini y Youth.

B. La Top, o persona de arriba debe de recibir el soporte primario de una base.
Aclaración: *Cuando una TOP o persona que sube es liberada por sus bases durante una transición de pirámide, la TOP o persona que sube debe de finalizar su movimiento en un cradle (cuna) o desmontar hacia la superficie del suelo, y debe de seguir las reglas de desmontes en N.1.*

C. Parejas de dos piernas:
1. Parejas de dos piernas extendidas deben estar conectadas por una Top o persona que sube al nivel del pecho o menos, conectando únicamente por las manos o brazos.
   a. La conección debe de realizarse antes de haber iniciado la pareja extendida de dos piernas.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

b. La persona al nivel del pecho que conecta debe de estar con ambos pies sobre las manos de sus bases.
Excepción: La Top o persona que sube no tiene que tener ambos pies sobre las manos de sus bases si se encuentra sentada sobre los hombros (Shoulder Sit), Flat back (Muertito), Straddle lift (spagat/Teddy Bear) o Shoulder Stand (De pie sobre los hombros)

2. En las parejas en elevador cuya Top conecta, debe tener ambos pies sobre las manos de sus bases
Excepción: Las personas al nivel del pecho no tienen que tener ambos pies sobre las manos de sus bases, si estuvieran en una posición de shoulder sit, Flat back, straddle lift (Spagat) o shoulder stand (de pie sobre los hombros).
a. Parejas extendidas de dos Piernas, no deben de conectar o estar conectados por ningún elemento de pareja en extensión.

D. Parejas de una sola pierna:
D-1 Parejas de una sola pierna a nivel del pecho deben estar conectadas por al menos una persona al nivel del pecho o menos con una conexión de mano/brazo únicamente.
a. La conexión deberá de realizarse antes de iniciar el elemento a una sola pierna sobre el nivel del pecho.
b. Los conectores a nivel del pecho deben de tener sus pies sobre las manos de sus bases.
***Excepción**: los conectores a nivel del pecho no tienen que tener los dos pies en las manos de sus bases, si se encuentran en un shoulder sit, tablita o muertito, straddle lift, o Shoulder Stand.*
D-2 Parejas de una sola pierna extendidas no son permitidas.

E. Ninguna pareja, pirámide, o individuo puede pasar por debajo o por encima de una pareja separada, o individuo,
Ej. Un shoulder sit caminando por debajo de un elevador es ILEGAL.

NIVEL 1 - DESMONTES.

Nota: Un movimiento, es considerado únicamente como desmonte si es liberado hacia un cradle (cuna) o si se libera y es asistida hacia la superficie de presentación.

A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base, debe de contar con la ayuda de un Spotter con al menos una mano-brazo soportando el peso de la región del hombro para proteger el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte.

B. Desmontes desde una pareja multi-base, debe de tener al menos dos bases que reciban y un Spotter con al menos una mano o brazo apoyando la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte.
***Aclaración 1:** lanzamientos a cradle (cuna), de esponja (sponge), Entrada (Load in) son considerados como lanzamientos y no son permitidos. Ver lanzamientos en el Nivel 1*
***Aclaración 2**: Todos los elementos de desmontes de cradle al nivel de la cadera son ILEGALES.*

C. Los desmontes deben retornar a su(s) base(s) Original(s).
Excepción: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera, una base original y/o Spotter.
Excepción: Straight Drops (desmonte directo/Rockets) con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o menos, son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.
***Aclaración:** Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.*

D. Solo desmontes directos hacia el suelo (rockets, Drop downs) o desmontes en cradles (cuna) son permitidos.

E. Desmontes en giro (incluyendo un 1/4 de giro) NO están permitidos.

F. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.

G. Ningún desmonte está permitido desde elementos o parejas por encima del nivel del pecho en pirámides.
***Aclaración:** Un elemento de pareja extendida en una pirámide debe bajar al nivel del pecho para poder ser desmontado.*

H. NO se permiten desmontes de mortal libres o asistidos.

I. Los desmontes deben de regresar a su(s) base(s) originales.

J. Las personas que suben (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases

K. Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente*), o similares están prohibidas.

NIVEL 1 – LANZAMIENTOS

A. No se permiten lanzamientos en el nivel 1
***Aclaración:** Esto incluye Lanzamientos de "Sponge" (esponja) conocido también como Load in o Squish Tosses.*
***Aclaración:** Todos los elementos de desmontes de cradle al nivel de la cadera son ILEGALES.*

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

REGLAS DEL NIVEL 2

NIVEL 2 - ACROBACIA / GIMNASIA - GENERAL.

A. Toda acrobacia/gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación.
Aclaración: *El acróbata/gimnasta podría rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucra una rotación de sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe de ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o pareja a una transición de sobre la cabeza, o pareja.*
Ejemplo: *Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja para que esto sea LEGAL. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería LEGAL. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rondada.*

B. Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una pareja, individuo, o artículo (*prop*), no está permitida.
Aclaración: *Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo.*

C. No se permite Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (prop).

D. Rollos de clavado (*Salto del tigre – pescadito*) están permitidos.
Excepción 1: *Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.*
Excepción 2. *Rollo de Clavado o Salto del Tigre que involucre algún tipo de giro NO son permitidos.*

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto romperá el efecto de la pasada.

F. No hay giro o vuelta permitida después de un flic flac a una pierna (Back Handspring step out), Los pies deben mantenerse juntos después que se ejecute el elemento antes de girar o dar vuelta.
Ejemplo: Flic Flac a una pierna a ½ (Medio) Giro sería ILLEGAL

G. Flic hacia adelante o hacia atr'as

NIVEL 2 - ACROBACIA / GIMNASIA - ESTÁTICA.

A. Mortales y elementos aéreos no son permitidos.

B. series de Flics hacia adelante o hacia atrás NO son permitidos.
Aclaración: *un árabe atrás hacia un Flic Flac, está permitido.*

C. Elementos de Saltos en combinación inmediata con Flic no son permitidos
Ejemplo. Salto Japonés con Flic Flacs, o Flic Flacs a salto japonés/ruso).

D. No se pueden hacer elementos de giro cuando se está en el aire ***Excepción****: Las rondadas son permitidas.*

NIVEL 2 - ACROBACIA / GIMNASIA - CONTINUA.

A. Mortales y elementos aéreos no son permitidos.

B. Series de Flics hacia adelante o hacia atrás son permitidos.

C. No se permiten giros mientras se ejecuta un elemento aéreo, *(*Excepción: Las rondadas son permitidas)

NIVEL 2 – PAREJAS.

A. Spotters

1. Un Spotter es requerido para cada una de las personas que se encuentran por encima del nivel del pecho.

2. *Se requiere un Spotter por cada Top (persona que suba) en una pareja sobre el suelo.*
Aclaración: *El spotter puede agarrar la cadera de la Top en la pareja sobre el piso.*

B. Niveles de Parejas

1. Una pareja de una sola pierna arriba del nivel del pecho no es permitido, una pareja de una sola pierna no puede pasar por encima del nivel del pecho.
Aclaración B.1. *Pasar a una persona en una pareja de una sola pierna sobre la cabeza de las bases sería ilegal.*
Aclaración B.2. *Si las bases primarias se pusieran de rodillas o en sentadilla, para bajar la altura de la pareja mientras se extendieran los brazos (Excluyendo parejas sobre el suelo), el elemento será considerado ilegal sin importar la posición del spotter.*

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

2. Elementos de parejas EXTENDIDAS de una base individual, o una base individual asistida, no son permitidos en las divisiones: Mini y Youth.

C. Elementos de montaje en giro y transiciones se permiten hasta un total de ½ rotación de giro por la persona en relación con la superficie de presentación.

Aclaración: *medio giro ejecutado con medio giro adicional por sus bases sería ilegal si se ejecuta en forma simultánea. Sería ILEGAL si el resultado acumulado de la rotación de la persona que sube excede 1/2 rotación. El Juez de legalidades utilizará la cadera de la TOP (o persona que sube) para Determinar el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (ejemplo: Elevador al pecho) y los atletas demuestren una parada definitiva, con una Top estacionaria entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.*

Excepción: *Un solo giro log/barrel (rollito de Barril), es permitido siempre y cuando inicie y finalice en posición de cradle/cuna y sea asistida por una base.*

Aclaración: *no debe incluir cualquier otro elemento (Skill) más que un giro. Ej. Kick full Twists (Patada con giro)*

Aclaración: *El Log Roll / Rollo conectado no debe ser asistido por una Top o persona que suba.*

D. Durante las transiciones, al menos una base deberá de mantener contacto con la TOP

E. Mortales sueltos o asistidos en transiciones no son permitidos.

F. Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja separado, pirámide o individuo.

Aclaración: Esto se refiere al movimiento del torso de un atleta moviéndose por encima o por debajo del torso de otro atleta; no los brazos o piernas.

Ejemplo: shoulder sit caminando por debajo de un elevador.

Excepción: *Un individuo podría saltar sobre otro individuo.*

G. Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) NO son permitidas.

H. Parejas de una sola base con múltiples tops, o personas que suben NO son permitidas.

I. NIVEL 2 - PAREJAS – Movimientos Sueltos

1. Mov - sueltos no se permiten más que los que se permitan en el nivel 2 en "Desmontes" y "lanzamientos".

2. Mov - sueltos no deberían caer en posición prona, o posición Invertida.

3. Mov - sueltos deben de retornar a sus bases originales.

Aclaración: Un individuo no puede bajar a la superficie de presentación sin asistencia.

Excepción: Ver desmontes del Nivel 2 "C".

4. Liberar un elemento desde una posición invertida a una posición no invertida NO ESTA PERMITIDO.

5. Lanzamientos de Helicóptero NO son permitidos.

6. Elementos de rollo de barril o giro horizontal son permitidos siempre y cuando inicien y terminen en una posición de cradle.

Aclaración 6-1: *El rollo de barril no debe ser asistido por otra TOP (persona que sube) en el segundo nivel (shoulder sit).*

Aclaración 6-2: *El rollito de barril (log/Barrels) debe de retornar a sus bases originales, y no debe de incluir ningún otro elemento salvo al giro, (Ejemplo. No se permiten patada giro).*

7. Mov - sueltos no deben de moverse o trasladarse en forma intencional.

8. Mov - Sueltos no pueden pasar por encima, por debajo, o a través de otro elemento de pareja, pirámides o individuos.

J. NIVEL 2 - PAREJAS – Inversiones

1. Transiciones desde el nivel del suelo hacia una posición no-invertida son permitidos. Ningún otro tipo de inversiones son permitidos.

Aclaración: Todos los atletas en inversión deben de mantener contacto con la superficie de presentación a menos que la Top, (persona que sube) este siendo levantada directamente desde una posición no invertida.

Excepción: Transiciones desde el nivel del piso a una posición no invertida son permitidas.

Ejemplo: LEGAL*: Salidas de parada de manos a una posición no invertida como una sentada en el hombro (shoulder sit).*

Ejemplo ILEGAL: *Ir desde un cradle/cuna hacia una parada de manos, o desde una posición prona a un rollo al frente.*

K. Las bases no deben de soportar ningún peso de una persona mientras esa base se encuentre en un arco hacia atrás o una posición invertida *(puente).* ***Aclaración:*** *una persona de pie sobre el suelo no se considera una TOP (Persona que sube)*

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

NIVEL 2 - PIRÁMIDES

A. Las pirámides deberán de seguir las reglas del nivel 2 de "Parejas" y "Desmontes", y es permitido hasta dos niveles de altura.
  1. Elementos de parejas EXTENDIDAS de una base individual, o una base individual asistida, no son permitidos en las divisiones: Mini y Youth.

B. La TOP *(persona que sube)* debe de recibir el soporte primario de una base.
  Aclaración: *Siempre que una persona realiza un movimiento suelto por sus bases durante una transición de pirámide, TOP (persona que sube) deberá de caer en una posición de cradle/cuna o desmonte hacia la superficie de presentación. Y no puede conectarse a una conectora (Bracer) que esté por arriba del nivel del pecho, debe de seguir los reglamentos de desmontes en el nivel 2,*

C. Parejas extendidas no puede conectarse o estar conectadas por un pareja extendida.

D. Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (Ej. Sentadas de hombro caminando por debajo de un elevador al nivel del pecho).

E. Parejas Extendidas de una sola Pierna:
  E.1. Deben de estar conectadas por al menos una persona al nivel del pecho o menos con conexión de mano/brazo únicamente.
    El brazo/mano, de la TOP debe de estar y permanecer conectado a la mano/Brazo del conector.
  E.2. La conexión debe realizarse antes de **iniciar** la pareja extendida de una sola pierna.
  E.3. Las personas al nivel del pecho (*Conectores*) deben tener ambos pies sobre las manos de sus bases.
  Excepción: *Las personas (TOPS) que se encuentran al nivel del pecho, no deben tener los dos pies en las manos de sus bases, si ellos estuvieran sentadas en los hombros (Shoulder sit), Flat Back (muertito) o Straddle lift o parada en los hombros (Shoulder Stand).*

NIVEL 2 - DESMONTES

Nota: *un movimientos es considerado únicamente como desmontes si es liberado hacia un cradle (cuna) o si se libera y es asistida hacia la superficie de presentación.*

A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*) desde el nivel del hombro (*prep level*), debe contar con la ayuda de un Spotter con al menos una mano o brazo apoyando el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte.

B. Desmontes en cradle desde una pareja multi-base, debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter con al menos una mano soportando la región desde la cadera a la cabeza para proteger el área de la cabeza durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.

C. Desmontes deben retornar a su(s) Base(s) original(es)
  Excepción: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera, una base original y/o Spotter.
  Excepción: Straight Drops (desmonte directo/Rockets) con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o menos son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.
  Aclaración: *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.*

D. Solo desmontes directos hacia el suelo (*Rockets/Pop downs*) o desmontes en cradles y un 1/4 de giro están permitidos.

E. Desmontes en giro que excedan ¼ de giro NO son permitidos. Todas las otras posiciones (*Ej. Salto Toe Touch, Pike, bolitas, etc.*) NO están permitidos.

F. Ninguna pareja, pirámide, individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no puede ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.

G. Cradles/cunas desde una posición extendida en pirámides de una sola pierna son permitidos.

H. Los desmontes de mortales libres o asistidos NO son permitidos.

I. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.

J. Las Personas que suben (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases.

K. Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares están prohibidas*).

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

NIVEL - 2 LANZAMIENTOS

A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá estar por detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.

B. Los lanzamientos deben ser realizados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de "cradle"- (*cuna*). La "flyer" (*persona que se lanza*). debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está en posición para cuidar a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que se lanza*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento. Ejemplo: *no se permiten movimientos de traslado intencional*.

C. La Persona que sube o Flyer en un lanzamiento debe de tener ambos pies en o sobre las manos de sus bases cuando el lanzamiento inicie.

D. Mortales, giros, inversiones o lanzamientos que se trasladen NO son permitidos.

E. Ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.

F. La única posición del cuerpo permitido son lanzamientos directos (*sin ningún truco*).
Aclaración*: un arco exagerado no será considerado como un lanzamiento recto por tal motivo sería considerado como un lanzamiento ILEGAL*

G. Durante el lanzamiento directo, la "flyer" (*persona que se lanza*) podría usar diferentes variaciones como (*pero sin limitarse a:*) saludos o tirar besos, pero debe de mantener las piernas unidas y el cuerpo en una posición de lanzamiento recto.

H. FLYERS (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas. Y deben de permanecer libre de todo contacto de las bases, conectores y/u otras personas que suban.

I. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

REGLAS DEL NIVEL 3

NIVEL 3 - ACROBACIA / GIMNASIA - GENERAL.

A. Toda gimnasia debe originarse desde y sobre la superficie de presentación.
Aclaración: *El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucrará una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o pareja a una transición sobre la cabeza o pareja.*
Ejemplo: *Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rondada.*

B. Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una pareja, individuo, o artículo (*prop*), no está permitida.
Aclaración: *Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo*

C. Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (*prop*) no está permitida.

D. Rollos de clavado (*Salto del tigre – pescadito*) están permitidos.
Excepción 1: *Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco NO están permitidos.*
Excepción 2. *Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro NO son permitidos.*

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto romperá el efecto de la pasada.
Ejemplo: *Si un atleta en el N3 hiciera una Rondada Toe Touch - Flick Mortal, podría considerarse ILEGAL tomando en cuenta de que un mortal no es permitido en la gimnasia estática del N3.*

NIVEL 3 - ACROBACIA / GIMNASIA – ESTÁTICA

A. Mortales NO son permitidos.
Aclaración: *Saltos conectados con mortales al frente de 3/4 NO son permitidos.*

B. Series de Flic flacs hacia adelante o hacia atrás son permitidos.

C. No se pueden ejecutar elementos de giro cuando se está en el aire.
Excepción: *Rondadas son permitidas.*

NIVEL 3 - ACROBACIA / GIMNASIA CONTINUA

A. MORTALES:

1. Mortales Hacia Atrás se pueden ejecutar ÚNICAMENTE en una posición de agrupada desde una Rondada, o una Rondada Flics(S).
   Ejemplos de elementos NO permitidos: X-Outs, Mortales extendidos (planchas), plancha a una pierna, tempos (whips), pikes, paloma al frente sin manos y árabes.
2. Otros elementos con soporte o apoyo de las manos antes de la rondada, o rondada Flic, son permitidos.
   Ejemplo. Flic al frente o paloma al frente hacia una rondada Flic mortal es LEGAL.
3. Ruedas de carreta a mortal y/o Ruedas de carreta flick flack mortal, NO son permitidos.
4. Ruedas de carreta sin manos (Voladas), mortales hacia el frente corriendo, y mortales al frente de ¾ son permitidos.
   Aclaración: *un flic hacia delante o (o cualquier otro elemento de gimnasia) hacia un mortal al frente sería Ilegal.*

B. Ningún elemento de Acrobacia/Gimnasia es permitido después de ejecutar un mortal o una rueda de carreta sin manos
Aclaración: Si alguna gimnasia después de un mortal o un elemento aéreo como rueda de carreta sin manos, al menos un paso hacia la siguiente sección de gimnasia debe incluir para separar las dos pasadas. Un Step out, o salida de una pierna es considerado como una continuación de la misma pasada de gimnasia. Un Atleta debe realizar un paso adicional después del mortal. Sin embargo si el atleta finaliza el elemento con ambos pies juntos, entonces un paso adelante es todo lo que se necesita para crear una nueva pasada de gimnasia.

C. No se permiten giros mientras se ejecuta un elemento aéreo.
Excepción: *Rondadas son permitidas*
Excepción: *Rueda de Carretas sin manos son permitidos*

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

NIVEL 3 - PAREJAS

A. Spotters

1. Se requiere un Spotter para todas las parejas arriba del nivel del pecho.

B. Nivel de Parejas

1. Parejas extendidas a una sola pierna son permitidas.

2. Parejas EXTENDIDAS de una sola base, o una sola base asistida no son permitidas en las divisiones Youth.

C. Transiciones y montajes de giro:

C.1. Montajes de giro y transiciones son permitidos hasta una rotación de giro por la TOP en relación a la superficie de presentación.

Aclaración: *Un giro ejecutado con un giro adicional ejecutado por sus bases en el mismo elemento o pareja, sería ilegal si el resultado acumulado de la rotación de la persona que sube excede 1 rotación. El Juez de legalidades utilizará la cadera de la TOP (o persona que sube) para Determinar el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una parada definitiva, con una Top estacionaria, entonces podrán con una rotación adicional por parte de la pareja.*

C.2. Transiciones en parejas de un giro completo *deben* bajar *y* originarse desde una posición del nivel del pecho o menos únicamente *Ejemplo. Full up o giro de 360 grados desde el suelo hasta una posición extendida NO estaría permitida.*

C.3. Transiciones en parejas desde o hacia una pareja extendida no puede exceder ½ rotación de giro.

Aclaración: *Un giro ejecutado con un giro adicional por sus bases ejecutado en el mismo elemento o pareja, sería ilegal si el resultado acumulado de la rotación de la persona que sube excede 1/2 Rotación.*

D. Durante las transiciones, al menos una base deberá de mantenerse en contacto con la TOP *(persona que sube)*.
Excepción: *ver Nivel 3 en Movimientos Sueltos*.

E. Montajes en Mortales libres y transiciones similares no son permitidos.

F. Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja separado, pirámide o individuo.
Aclaración: Esto se refiere al movimiento del torso de un atleta moviéndose por encima o por debajo del torso de otro atleta; no los brazos o piernas.
Ejemplo. Shoulder sit caminando por debajo de un elevador sería ILEGAL.
Excepción: *Un individuo podría saltar sobre otro individuo*

G. Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) son prohibidos.

H. Parejas de una sola base con múltiples tops, o personas que suben requiere un spotter adicional para cada persona que suba. Las personas que estén en una posición extendida de una sola pierna no pueden estar conectadas con otras personas en posición extendida.

I. NIVEL 3 – PAREJAS Movimientos Sueltos.

1. Movimientos sueltos están permitidos sin embargo no pueden pasar por encima del nivel de los brazos extendidos.
Aclaración: *Si el movimiento suelto pasa por encima del nivel de un brazo extendido de las bases, será considerado como un lanzamiento y/o desmonte, y debe de seguir las reglas apropiadas para "Lanzamientos" y/o "Desmontes". Para determinar la altura de un movimiento suelto, en el punto más alto, la distancia desde las cadera hasta los brazos extendidos de las bases, serán utilizadas para determinar la altura en donde se suelte. Si la distancia es mayor al largo de las piernas de la persona que sube, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" o "desmontes"*

2. Mov - sueltos no pueden bajar o finalizar en posición invertida. Realizar un elemento invertido hacia uno no invertido NO está permitido.

3. Mov - sueltos deben de iniciar al nivel de la cadera o menos y deben de ser recibidos al nivel del pecho o menos. Los movimientos Sueltos no pueden pasar por encima del nivel de los brazos extendidos.

4. Elementos sueltos en una posición no erguida, debe tener 3 bases receptoras para una pareja de multibase, y dos bases receptoras para una pareja de una sola base.

5. Mov - Sueltos están restringidos a un solo elemento o truco y Cero giros. Únicamente elementos ejecutados durante el movimiento suelto será tomado en cuenta; ejecutar una postura del cuerpo de manera inmediata no será tomada en cuenta como un elemento.
Excepción: *Log/Barrel (Rollo de barril) podría realizar una rotación de giro y finalizar en cradle (cuna), o una posición o postura plana y horizontal, por ejemplo. Flat Back o prona.*

6. Mov - sueltos deben retornar a sus bases originales.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

Aclaración: *un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación sin Asistencia.*
Excepción: *ver "C" Desmontes del nivel 3*
Excepción: *Cuando desmonten parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.*

7. Lanzamientos de Helicóptero. NO son permitidos.
8. Mov - sueltos no deben de moverse o trasladarse en forma intencional.
9. Los movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos
10. *Las personas que suben en movimientos sueltos separados no deben de estar en contacto directo entre ellas.*
Excepción***:*** *Cuando desmonten parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.*

J. NIVEL 3 - Parejas. Inversiones.

1. No se permiten elementos de pareja invertidos por encima del nivel del hombro. La conexión y soporte de la TOP *(persona que sube)* con las bases debe de ser al nivel del pecho o inferior
Excepción: *desmonte de rollo al frente suspendido de una pareja Multi-base a cradle / cuna, posición de inicio (Load in), Posición del cuerpo recta a la altura del pecho, (Flat body prep stunt level stunt) a la superficie de presentación son permitidos. Los mortales o rollos suspendidos en parejas de Multi-base debe tener soporte de dos manos. Ambas manos de la TOP (persona que sube) deben estar conectadas a una mano separada de la(s) Base(s).*
2. Inversiones son limitadas a 1/2 rotación de giro, hacia una posición de nivel extendido y una rotación de 1 giro hacia el nivel del pecho o menor
Excepción 1*: rollo suspendido de Multi base podría girar hacia arriba para una rotación completa de giro. (ver Excepción #1 arriba)*
Rollo suspendido hacia delante que exceda ½ giro debe de finalizar su habilidad en Cradle / Cuna.
Excepción 2: *en rollo suspendido hacia atrás desde una pareja de multibase, la persona que sube no puede girar.*
3. Las inversiones hacia abajo solamente son permitidas al nivel de la cadera y deben de ser asistidas por lo menos por dos bases / Bases receptoras, posicionadas para proteger la región desde de la cadera hasta área de la cabeza y hombros. La TOP *(persona que sube)* debe mantener contacto con una base original.
Aclaración 1: *La pareja no puede pasar a través de una pareja del nivel del pecho y luego convertirse en invertida por debajo del nivel del pecho. El momentum de la TOP cuando viene hacia abajo es la prioridad con respecto a su seguridad.*
Aclaración 2: *Los receptores deben de hacer contacto con la región de la cadera para proteger el área de la cadera, la cabeza y los hombros.*
Aclaración 3: *El elemento de pareja de dos piernas denominado ¨Pancake¨ NO ES PERMITIDO en el nivel 3.*
4. *Inversiones hacia abajo no deben de estar en contacto unos con otros*

K. Las Bases no deben de soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base está en una posición invertida de arco. (Puente).
Aclaración: *una persona de pie sobre el suelo no se considera como una TOP (Persona que sube)*

NIVEL 3 - PIRAMIDES

A. Pirámides deben seguir las reglas del nivel 3 de "Parejas" y "Desmontes", y son permitidos hasta 2 niveles de altura.
1. Parejas EXTENDIDAS de una sola base, o una sola base asistida no son permitidas en las divisiones Youth.
B. La TOP *(persona que sube)* debe de recibir el soporte primario de una base.
Excepción: Ver movimientos sueltos en Pirámides Nivel 3
C. Parejas extendidas de una sola pierna no puede conectarse o estar conectadas por un pareja extendida.
D. Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (*Ejemplo. Sentadas de hombro caminando por debajo de un elevador*).
E. Cualquier elemento legal como movimientos sueltos de pirámide en el Nivel 3 es también legal si se mantiene conectada a una base y dos conectores.
Excepción: *Montajes en giro y transiciones hacia elementos extendidos son permitidos hasta 1 giro, si esta conectado al menos con UNA media base que la conecte al nivel del pecho o menos y al menos una base. La conexión debe de realizarse mano/brazo a mano/brazo. La conexión debe de realizarse antes de que el elemento inicie, y debe de permanecer en contacto durante todo el elemento. Mano/Brazo no incluye el hombro.*

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

F. NIVEL 3 - Pirámides – Mov. Sueltos.

Cualquier elemento legal como en un movimiento suelto en una pirámide de nivel 3 es también legal si se mantiene conectada a una base y dos medias bases conectoras.

Siempre que una persona se suelte de sus bases durante una transición de pirámide y no se someta a las 4 siguientes reglas, la TOP (persona que sube) debe de ser recibida en cradle (cuna) o desmontar hacia la superficie de presentación y debe de seguir los reglamentos de desmontes del Nivel 3

1. Durante una transición de pirámide, la TOP (persona que sube) podría pasar por encima de la altura de 2 personas mientras se mantiene contacto directo y físico con al menos dos personas a la altura del pecho o menos. El contacto debe mantenerse con los mismos conectores a través de toda la transición.
   Aclaración 1: *Parejas con giro y transiciones están permitidas hasta 1 Giro, si se está conectada por al menos 2 conectores al nivel del pecho o menos, con una conexión de Brazo/Brazo. La conexión debe de realizarse antes de que se inicie el elemento y deben de mantenerse en contacto durante todo el elemento.*
   Aclaración 2: *Mov. Sueltos en el Nivel 3 Pirámides – Mov. podrían ahora incorporar movimientos sueltos que mantienen contacto con una de las TOPS (o personas que suben) haciendo que los movimientos sueltos encuentren un punto de criterio bajo el concepto de movimientos sueltos de parejas del N3 o desmontes de Nivel 3.*
2. La TOP (persona que sube) debe de mantenerse en contacto directo con al menos dos diferentes media base al nivel del pecho o menos. Una de estos contactos debe de ser mano/brazo-a-mano/brazo. El segundo contacto puede ser mano/brazo-a-mano/brazo, o mano/brazo-a-pie/pantorrilla (debajo de la rodilla).

   Aclaración 1: *Movimientos sueltos en pirámides deben de ser conectadas por dos diferentes lados (Ej. Lado derecho-lado izquierdo, lado izquierdo-lado de atrás, etc…) por dos conectores separados. (Ej. Dos conectores con el mismo brazo ya no es permitido) una persona que sube o Top, debe de conectarse en 2 de los 4 lados (Adelante, atrás, derecha, izquierda) de su cuerpo.*
   Aclaración 2: *Contacto debe de realizarse con una base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*
3. El peso primario no debe de venir desde el segundo nivel.
   Aclaración: La transición debe ser continua.
4. Estas transiciones con movimientos sueltos no deben de involucrar cambio de bases.
5. Estas transiciones sueltas deben ser recibidas por al menos dos bases receptoras. (Mínimo de una base receptora y un Spotter)
   5.a. Ambas bases receptoras deben estar estacionarias.
   5.b. Ambas bases receptoras deben de mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
6. Movimientos Sueltos pueden realizarse sin conexión con las Tops, o personas que suben al nivel del pecho.

G. NIVEL 3 - Pirámides – Inversiones.

1. Se deben seguir los reglamentos del nivel 3 de parejas en inversiones.
2. La TOP (Persona que sube) podría pasar a través de una posición invertida, durante una transición de pirámide, si la persona se mantiene en contacto con la(s) base(s) que esta(n) en contacto directo con la superficie de presentación. Y un conector al nivel del pecho o menos. La top o persona que sube debe de mantenerse en contacto con ambos, la base y el conector durante toda la transición. La base que mantiene contacto con la TOP (persona que sube) puede extender sus brazos durante la transición, si el elemento inicia y termina en una posición al nivel del pecho o menor.
   Ejemplo 1: *Un elemento de espalda recta (muertito) split que se enrolla a una posición de esponja, bolita, o agrupado sería LEGAL aunque la base extienda sus brazos durante el elemento invertido.*
   Ejemplo 2: *Un elemento de espalda recta (muertito) Split que se enrolla a una posición extendida sería ILEGAL porque no pasa primero por una posición a la altura del nivel del pecho o menos.*

H. NIVEL 3 - Pirámides – Mov. Sueltos c/inversiones conectadas.

1. Las transiciones de pirámides no deben involucrar inversiones mientras el elemento este suelto de las bases.

NIVEL 3 - DESMONTES.

Nota: *un movimientos es considerado únicamente como desmontes si es liberado hacia un cradle (cuna) o si es liberado de manera asistida hacia la superficie de presentación.*

A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*) desde el nivel del hombro (*prep level*), debe contar con la ayuda de un Spotter con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cadera hasta la cabeza y los hombros durante el desmonte de cradle.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

B. Desmontes desde una pareja multi-base a nivel de los hombros o pecho, debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cadera hasta la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.

C. Desmontes deben retornar a su(s) base(s) original(es)
Excepción: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera, una base original y/o Spotter.
Excepción: Straight Drops (desmonte directo/Rockets) con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o menos son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.
Aclaración: *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.*

D. Solo desmontes directos hacia el suelo (Rockets/pop Downs) o desmontes en cradles y un 1/4 de giro están permitidos para elementos de parejas de una sola pierna.

E. Hasta 1-1/4 de giro son permitidos desde cualquier elemento de pareja de dos piernas.
Aclaración: *Desmontes de giro desde una posición de plataforma NO es permitido. Plataforma NO es considerada una pareja de dos piernas. Existen excepciones específicas que determinan la postura del cuerpo en una plataforma en el Nivel 4 en Montajes o subidas y transiciones de giro únicamente.*

F. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.

G. Hasta un truco se permite durante un desmonte de cualquier elemento de pareja de dos piernas.

H. Cualquier desmonte a nivel del pecho o por encima que involucre algún truco.
Ejemplo. Desmonte en Giro, Toe Touch) debe de ser recibido en cradle / Cuna.

I. No se permiten desmontes libres de mortal.

J. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.

K. Las Personas que suben (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases.

L. Caídas de tensión (Tension Drop) están "prohibidas".

M. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde una pareja de una sola base con múltiples Tops o personas que suben, 2 personas deben recibir a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

N. Desmontes con giro desde una posición invertida NO son permitidos.

NIVEL-3 LANZAMIENTOS.

A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la "flyer" (*persona que se lanza*) durante el lanzamiento.

B. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cradle/cuna. La "flyer" (*persona que se lanza*) debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales esta posición para cuidar a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que se lanza*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento
Ejemplo: *no se permiten movimientos de traslado intencional*.
Excepción: Un giro de 1/4 es permitido por las bases de igual manera que en un giro de lanzamiento de 1(1/4).

C. La Persona que sube o Flyer en un lanzamiento debe de tener ambos pies en o sobre las manos de sus bases cuando el lanzamiento inicie.

D. Mortales, inversiones o movimientos que se trasladen no son permitidos.

E. Ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo, o a través de parejas, pirámides, individuos o props.

F. Hasta un truco es permitido durante un lanzamiento. Los lanzamientos de giro no deben exceder una rotación **1(1/4)** de giro.
Ej. 1 - LEGAL: *toe Touch/ salto japonés, Ball out / Bolita hacia fuera, Pretty girl / Chica linda, etc.*
Ej. 1 - ILEGAL: *Switch Kick /doble patada, pretty girl-Kick / Chica linda con patada, Doble toe Touch / Doble salto japonés.*
Aclaración: *el arco no se cuenta como un truco.*
Excepción: *Ball X / bolita X es permitido en este nivel.* Como una "EXCEPCIÓN"

G. Durante el lanzamiento con giro, ningún otro elemento más que el giro es permitido
(Ejemplo. Patadas con giros, ½ giro con toe touch (japonés), etc. NO son permitidos).

J. Dos Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas. Y deben de permanecer libre de todo contacto de las bases, conectores y/u otras personas que suban.

H. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

REGLAS DEL NIVEL 4

NIVEL 4 - ACROBACIA / GIMNASIA GENERAL.

A. Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación
Aclaración: *El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucrara una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o pareja a una transición sobre la cabeza o pareja.*
Ejemplo: *Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rondada.*

B. Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una pareja, individuo, o artículo (*prop*), no está permitida.
Aclaración: *Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo*

C. Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (*prop*) no está permitida.

D. Rollos de clavado (*Salto del tigre – pescadito*) están permitidos.
Excepción 1: *Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco NO están permitidos.*
Excepción 2*: Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro NO son permitidos.*

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto dividirá el efecto de la pasada.
Ejemplo: Si un atleta en el N4 hiciera una rondada toe Touch - Flic tempo - plancha, podría considerarse ILEGAL tomando en cuenta de que una combinación de MORTAL - MORTAL no es permitido en gimnasia estática del nivel 4.

NIVEL 4 - ACROBACIA /GIMNASIA - ESTATICA

A. Mortales estáticos y mortales desde una entrada de Flic, son permitidos.

B. Elementos de Acrobacia/gimnasia son permitidos hasta (1) rotación en el eje horizontal y 0 (*cero*) rotaciones en el eje vertical.
Excepción: *rueda de carreta o media luna sin manos y Onodi son permitidos.*

C. Combinaciones de mortales consecutivos NO son permitidos
Ejemplo*. MORTAL – MORTAL, o MORTAL hacia atrás REBOTE CON MORTAL Hacia al FRENTE, etc.*

D. Elementos de saltos NO son permitidos en combinación inmediata con un mortal estático
Ejemplo. Toe Touch mortal atrás - mortal atrás con Toe Touch (salto japonés/Ruso), salto de Pike con mortal al frente).
Aclaración: *Saltos que involucran 3/4 de mortal hacia el frente, NO son permitidos.*
Aclaración: *Toe Touch Flic hacia atrás unido a un mortal atrás son permitidos porque el mortal no está conectado inmediatamente con el salto.*

NIVEL 4 - GIMNASIA CONTINUA

A. Los elementos son permitidos hasta una rotación sobre el eje horizontal y 0 rotaciones sobre el eje vertical
Excepción: *rueda de carreta o media luna sin manos y Onodis, son permitidos.*

NIVEL 4 - PAREJAS

A. Spotters

1. Un Spotter es requerido para cada una de las personas arriba del nivel del pecho.

B. Niveles de Parejas

1. Parejas a una sola pierna extendidas son permitidas.
2. Parejas EXTENDIDAS de una sola base, o una sola base asistida no son permitidas en las divisiones Youth.

C. Montajes en giro y transiciones

C-1. Montajes en giro y transiciones hacia el nivel del pecho o menos son permitidos hasta 1-1/2 rotaciones de giro por la TOP (persona que sube), en relación a la superficie de presentación.
Aclaración: *un giro por la persona que sube, ejecutándose con cualquier giro adicional de las bases ejecutadas en el mismo elemento, sería Ilegal si el resultado total de la persona excediera 1-1/2 rotaciones. El Juez de legalidades utilizará la cadera de la TOP (o persona que*
sube) para Determinar el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren parada definitiva, con una Top estacionaria entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.

C-2. Montajes en giro y transiciones hacia una posición extendida son permitidos y debe de mantener Las siguientes condiciones

a. Elementos extendidos hasta 1/2 giro son permitidos.
Ejemplo: *1/2 giro hacia una pareja de una sola pierna extendida es legal.*
Aclaración: *Cualquier giro adicional por las bases en el mismo elemento sería ILEGAL si el resultado total del giro de la persona que sube excede 1/2 rotación. El Juez de legalidades utilizará la cadera de la TOP (o persona que sube) para Determinar el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.*

b. Elementos Extendidos que excedan 1/2 giro hacia 1 giro debe de ser recibido en una pareja de dos piernas. Posición de plataforma o un liberty (variaciones de posiciones de cuerpo no son permitidas)
Ejemplo: Giro hacia arriba hacia una pareja de heel Stretch es ILEGAL, un giro (360) hacia arriba hacia una extensión es LEGAL.
Aclaración: *Cualquier giro adicional ejecutado por las bases en el mismo elemento sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación de la top o persona que sube, excede 1 rotación. El juez de Legalidades utilizará la cadera de la Top o persona que sube para determinar el total el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.*

D. Durante las transiciones, al menos una base debe mantenerse en contacto con la persona que sube.
Excepción: *ver "Movimientos Sueltos"*

E. Montajes de mortales sueltos y transiciones similares NO son permitidos

F. Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja separado, pirámide o individuo.
Aclaración: Esto se refiere al movimiento del torso de un atleta moviéndose por encima o por debajo del torso de otro atleta; no los brazos o piernas.
Ejemplo: *Un shoulder sit caminando por debajo de un elevador es ILEGAL.*
Excepción 1: *Un individuo podría saltar sobre otro individuo*
Excepción 2: *Un individuo podría moverse por debajo de una pareja, o una pareja podría moverse sobre un individuo.*

G. Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) son prohibidos.

H. Parejas de una sola base con múltiples tops, o personas que suben requiere un spotter adicional para cada persona que suba. Las personas que estén en una posición extendida de una sola pierna no pueden estar conectadas con otras personas en posición extendida.

I. NIVEL 4 - Parejas. Movimientos Sueltos.

1. Mov - sueltos son permitidos siempre y cuando no excedan el nivel de los brazos extendidos.
Aclaración*:* Si los movimientos sueltos sobrepasan el nivel de los brazos extendidos de las bases, será considerado como un lanzamiento y/o desmonte, y deberá de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" y/o "desmontes". *Para determinar la altura del movimiento de un movimiento suelto, en el punto más alto, o distancia desde la cadera de la Top hasta los brazos extendidos de las bases, serán utilizadas para determinar la altura en donde se suelte. Si la distancia es mayor al largo de las piernas de la persona que sube, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de ¨lanzamientos¨ o ¨desmontes¨*

2. Mov - sueltos no pueden finalizar o caer en posición invertida. Cuando se ejecuta un movimiento suelto desde una posición invertida hacia una posición NO Invertida, el punto de partida o de salida será utilizado para determinar si la posición inicial era invertida.

En movimientos sueltos desde una posición invertida hacia una posición no invertida no se puede girar. En movimientos sueltos desde una posición invertida finalizando en un elemento al nivel del pecho o arriba debe de tener un Spotter o vigía

3. Movimientos sueltos que finalicen o aterricen en una posición no erguida debe de tener 3 bases para parejas multibases y 2 Bases receptoras para una pareja de una sola base.

4. Mov - sueltos deben retornar a sus bases originales.
Aclaración: *un individuo no debe de aterrizar sobre la superficie de presentación sin asistencia.*
Excepción: *Ver desmontes de nivel 4 ¨C¨*
Excepción: *Cuando desmonten parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.*

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

5. Mov - Sueltos que finalicen en una posición extendida debe de originarse desde el nivel de la cadera o menos y no debe involucrar ningún giro o rotación de mortal.
6. Mov – Sueltos que inicien sobre el nivel del pecho no pueden girar
7. Lanzamientos de Helicóptero, son permitidos hasta 180 grados de rotación y cero giros, y deberá de ser recibido por al menos 3 bases receptoras, una de las cuales deberá de estar posesionada para proteger el área de la cabeza y hombros de la TOP.
8. Mov - sueltos no deben moverse o trasladarse en forma intencional.
9. Mov. sueltos no deben pasar por encima, debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos
10. *Las personas que suben en movimientos sueltos separados no deben de estar en contacto directo entre ambas.*
    Excepción: *Cuando desmonten parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.*

J. NIVEL 4 Parejas – Inversiones.

1. Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también "Parejas" y "Pirámides".
2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos al nivel del pecho**,** y deben ser asistidas por al menos tres bases receptoras, de las cuales al menos dos deben de posicionarse para proteger la cabeza y el área de los hombros.
   Excepción: una pareja que descienda de manera controlada desde una pareja invertida extendida (Ejemplo: Parada de manos) hacia el nivel del pecho es permitido.
   Aclaración 1: *el elemento de pareja no debería pasar por encima del nivel del hombro y luego convertirse en una pareja invertida al nivel del pecho, (el momentum de la TOP mientras va en dirección al suelo es lo que más importa con respecto a la seguridad)*
   Aclaración 2: *los receptores deben hacer contacto desde el área de la cadera hasta el área de la cabeza y el hombro.*
   Aclaración 3*: inversiones en dirección al suelo que se originen por debajo del nivel del pecho no requieren tres bases.*
   Excepción: *Elementos de dos piernas denominado "Pancake" debe de iniciar desde la altura del pecho o menos y se permite de inmediato pasar a través de una posición extendida durante el elemento.*
   Aclaración: *Un Pancake no puede detenerse o finalizar de manera invertida*
3. Las inversiones en dirección al suelo deben mantener contacto con una base original.
   Excepción: *en elementos de rotación con inversión lateral.*
   Ejemplo*. Transiciones de desmonte estilo rueda de carreta, o media luna). La base original podría perder contacto con la TOP (persona de arriba) cuando es necesario hacerlo.*
4. Inversiones hacia la superficie de presentación no pueden estar conectadas unas con otras.

K. Las Bases no deben soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base está en una posición invertida de arco. (Puente). Aclaración. Una persona de pie sobre la superficie de presentación no es considerada una TOP.

NIVEL 4 - PIRAMIDES

A. Pirámides deben seguir los lineamientos que rige el N - 4 de "Parejas" y "Desmontes", se permite hasta 2 niveles de altura.
Excepción: *Montajes o subidas y transiciones a elementos extendidos son permitidos hasta "1½" giro, Si estuviese conectada a una conexión al nivel del pecho o menos. La conexión debe de realizarse antes de que se inicie el elemento y debe de mantenerse conectada durante todo el elemento o transición.*
1*.* Parejas EXTENDIDAS de una sola base, o una sola base asistida no son permitidas en las divisiones Youth.

B. La TOP o persona que sube debe recibir el soporte primario de una base.
Excepción: Ver Movimientos Sueltos de Pirámides

C. Parejas extendidas de una sola pierna NO deben estar conectadas o conectarse por cualquier pareja extendida de una sola pierna

D. Ninguna pareja o pirámide podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de pareja o pirámide.
Aclaración La Top o persona que sube no puede invertir por encima o debajo del torso de otra top o persona que sube sin importar si la pareja o pirámide está separada o no
Ejemplo: *Shoulder sits caminando por debajo de un elevador.*
Excepción 1: *Un individuo podría saltar sobre otro individuo*
Excepción 2: *Un individuo podría moverse por debajo de una pareja, o una pareja puede moverse sobre un individuo.*

E. Cualquier elemento legal como movimientos sueltos de pirámides en nivel 4 son legales si se mantienen conectados a una base y un conector (o dos conectores cuando se es requerido).
Ejemplo1*: Montajes en giro y transiciones a elementos extendidos son permitidos hasta 1 giro y 1/2 , si esta conectado a una media base conectora en el nivel del pecho o menos. La conexión debe de realizarse antes de que inicie el elemento y debe de mantenerse en contacto a través del elemento o transición.*
Ejemplo 2: *Un elemento extendido de "pancake" requerirá que se mantenga contacto a dos conectores.*

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

F. NIVEL 4 - Pirámides – Movimientos Sueltos.

1. Durante una transición de pirámide la TOP *(persona que sube)* podría pasar por encima del nivel de altura de 2 personas mientras se mantenga en contacto físico con al menos una persona al nivel del pecho o menos. Contacto debe de mantenerse con la(s) misma(s) connector(as) durante toda la transición.

Aclaración: *Contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*

Excepción: *Mientras un elemento de Tick Tocks desde el nivel del pecho (prep level) a una posición extendida (low to high o high to high), sería ILEGAL en parejas para Nivel 4, el mismo elemento sería LEGAL en Nivel 4 de Pirámides, Movimiento Suelto si está conectado y al menos una persona se encuentra al nivel del pecho o menos. La persona que sube o TOP, debe de estar conectada todo el tiempo en que es liberada por sus bases.*

Aclaración: *Mov. Sueltos en el Nivel 4 Pirámides – Mov. podrían ahora incorporar movimientos sueltos que mantienen contacto con una de las TOPS (o personas que suben) haciendo que los movimientos sueltos encuentren un punto de criterio bajo el concepto de movimientos sueltos de parejas del N4 o desmontes de Nivel 4.*

Aclaración: *Parejas con transiciones de giro (twisting Stunts) son permitidas hasta 1 ½ Giro, si está conectada por al menos un conector al nivel del pecho (prep level) o menos.*

2. En una transición de pirámide, la persona que sube (TOP) podría pasar sobre otra (TOP) mientras se mantenga conectada a esa TOP en el nivel del pecho o menos.

3. El peso principal NO debe de originarse del segundo nivel.

Aclaración; *La transición debe de ser continua.*

4. Transiciones de Pirámides no invertidas podrían involucrar un cambio de bases

4.a. La TOP *(persona que sube)* debe mantener contacto físico con una persona al nivel del pecho o menos ***Aclaración:*** *Contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*

4.b. La TOP *(persona que sube)* debe ser recibida por al menos **2** bases receptoras **(Mínimo de una base receptora y un Spotter)**. Ambas bases deben de estar estacionarias y no deben estar involucradas en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición se inicie. (La Sentadilla o profundidad que se utilice para lanzar a la TOP o persona que sube será considerada como el inicio del elemento.)

5. Transiciones de Pirámides NO Invertidas con movimientos sueltos deben de ser recibidas por al menos dos bases receptoras. **(un mínimo de una persona que recibe y un Spotter)**

5a. Ambos receptores deben de ser estacionarios

5b. Ambas bases receptoras deben de mantener contacto visual con la TOP durante toda la transición.

6. Movimientos Sueltos pueden realizarse sin conexión con las Tops, o personas que suben al nivel del pecho.

G. NIVEL 4 Pirámides – Inversiones.

1. Debe seguir las reglas de inversiones del Nivel-4

H. NIVEL4 - Pirámides – Movimientos Sueltos con inversiones conectadas.

1. Las transiciones de pirámides podrían involucrar inversiones conectadas (*Incluyendo Mortales conectados*) Si mientras se sueltan de las bases el contacto se mantiene con al menos dos medias bases (*TOPS*) al nivel del hombro o menos. El contacto debe de mantenerse con las mismas bases durante toda la transición con cualquiera, La(s) TOP(s) o la(s) base(s).

Aclaración: *El contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*

Aclaración: Mortales Conectados deben de conectarse en dos lados separados (Ej. lado derecho - lado izquierdo, lado izquierdo - lado posterior, etc.) por dos conectores separados. (Ejemplo: 2 conectores en el mismo brazo no será permitido) Una persona que suba o TOP deberá de estar conectada sobre 2 de los 4 lados (adelante, atrás, derecho, izquierdo) de su cuerpo

2. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) se permite hasta rotaciones de mortales de 1 (1/4), 0 (cero) rotaciones de giros.

3. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) NO deben involucrar cambio de bases.

4. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben de estar en constante movimiento.

5. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben de ser recibidos por al menos 3 bases receptoras

Excepción: Los Mortales conectados deben de finalizar en una posición erguida (upright Position) al nivel del pecho o por encima y deben tener un mínimo de una base receptora y dos spotters.

5.a. Todas las bases receptoras requeridas deben permanecer estacionarias.

5.b. Todas las bases receptoras requeridas deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

5.c Todas las bases receptoras requeridas no deben de estar involucrados con cualquier otro elemento o coreografía cuando la transición se inicie. (La Sentadilla o profundidad que se utilice para lanzar a la TOP o persona que sube será considerada como
el inicio del elemento.)

6. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben involucrar movimientos hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.

7. *Inversiones conectadas* (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto con otra pareja/pirámide movimiento suelto.

8. *Inversiones conectadas* (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto o conectarse con Tops, o personas por encima del nivel del pecho

NIVEL 4 – DESMONTES

Nota: *un movimientos es considerado únicamente como desmontes si es liberado hacia un cradle (cuna) o si se libera de manera asistida hacia la superficie de presentación.*

A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*), debe contar con la ayuda de un Spotter con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cadera hasta el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte de cradle.

B. Desmontes desde una pareja multi-base, debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter/vigía con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cadera, hasta el área de la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.

C. Desmontes deben retornar a su(s) Base(s) original(es)
Excepción: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera, una base original y/o Spotter.
Excepción: Straight Drops (desmonte directo/Rockets) con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o menos son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia. ***Aclaración:*** *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.*

D. Desmontes de hasta 2-1/4 de giros están permitidos para elementos de pareja en dos piernas.
Aclaración: *Desmontes de giro desde una posición de plataforma no puede exceder una rotación de 1-1/4 de rotación de giro. Plataforma NO es considerada una pareja de dos piernas. Existen excepciones específicas que determinan la postura del cuerpo en una plataforma en el Nivel 4 - N4 Parejas en Montajes o subidas y transiciones de giro únicamente.*

E. Rotaciones hasta 1-1/4 de giro son permitidos desde cualquier elemento de pareja de una sola pierna. ***Aclaración:*** Plataforma NO es considerada una pareja de dos piernas. Existen excepciones específicas que determinan la postura del cuerpo en una plataforma en el Nivel 4 - N4 Parejas en Montajes o subidas y transiciones de giro únicamente.

F. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.

G. En desmontes de cradle que exceda 1-1/4 de giro, no se permite ningún elemento más que desmontes de giro / full downs.

H. No se permiten desmontes de mortales sueltos.

I. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.

J. Las (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases

K. Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares)* están "prohibidas".

L. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde una pareja de una sola base con múltiples Tops o personas que suben, 2 personas deben recibir a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

M. Desmontes desde una posición invertida no pueden girar.

NIVEL 4 - LANZAMIENTOS

A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de 4 bases, una de las cuales deberá de estar detrás de la "flyer" (*persona que se lanza*). durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la "flyer" (*persona que se lanza*) durante el lanzamiento.

B. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cradle /cuna. La "flyer" (*persona que se lanza*) debe ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales debe estar en posición a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que se lanza*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento. **Ej.** *no se permiten movimientos de traslado intencional*). ***Excepción:*** *una rotación de ½ giro es permitido por las bases cuando se realizan lanzamientos de patada giro.*

C. La Persona que sube o Flyer en un lanzamiento debe de tener ambos pies en o sobre las manos de sus bases cuando el

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

lanzamiento inicie

D. Mortales, inversiones o movimientos que se trasladen no son permitidos.

E. No se permite que ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, pase por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.

F. Hasta 2 trucos son permitidos durante un lanzamiento.
Ejemplo: Kick full /patada giro, o lanzamiento con giro incorporando un toe Touch / salto japonés /ruso.

G. Durante el lanzamiento que excedan 1 ½ rotaciones de giro, ningún otro elemento más que el giro es permitido. ***Ejemplo.*** *Kick double full /Patadas con doble giro, NO son permitidos.*

H. Los lanzamientos NO pueden exceder una rotación de 2 ¼ giros.

I. Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas, y deben de permanecer libre de todo contacto de las bases, conectores y/u otras personas que suban.

J. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

REGLAS DEL NIVEL 4.2

NIVEL 4.2 - ACROBACIA / GIMNASIA - GENERAL.

A. Toda acrobacia/gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación
Aclaración: *El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucrara una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o pareja a una transición sobre la cabeza, o pareja.*
Ejemplo: *Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rondada.*

B. Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una pareja, individuo, o artículo (*prop*), no está permitida. ***Aclaración:*** *Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo*

C. No se permite Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (prop).

D. Rollos de clavado (*Salto del tigre – pescadito*) están permitidos.
Excepción 1: *Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.*
Excepción 2. *Rollo de Clavado o Salto del Tigre que involucre algún tipo de giro no son permitidos.*

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto romperá el efecto de la pasada.

NIVEL 4.2 - ACROBACIA / GIMNASIA - ESTATICA.

A. Mortales y elementos aéreos no son permitidos.

B. series de Flics hacia adelante o hacia atrás NO son permitidos.
Aclaración: *un árabe atrás hacia un Flic Flac, está permitido.*

C. Elementos de Saltos en combinación inmediata con Flic no son permitidos
Ej. Salto Japonés con Flic Flacs, o Flic Flacs a salto japonés/ruso).

D. Los elementos no aéreos deben de involucrar el apoyo de las manos con al menos una mano cuando se pasa por una posición invertida. ***Ejemplo.*** *Árabe al frente o atrás, ruedas de carreta / media luna, y rondadas son ejemplos de elementos de gimnasia no aéreos*.

E. Elementos aéreos deben de involucrar apoyo con ambas manos cuando se pasa por una posición invertida.
Ejemplo. *Flic Flac adelante o hacia atrás, son ejemplos de elementos de gimnasia aérea.*

F. No se pueden hacer elementos de giro cuando se esta en el aire ***Excepción****: Las rondadas son permitidas*.

NIVEL 4.2 - ACROBACIA / GIMNASIA - CONTINUA.

D. Mortales y elementos aéreos no son permitidos.

E. Series de Flics hacia adelante o hacia atrás son permitidos.

F. Elementos aéreos deben involucrar apoyo de las manos con al menos una mano cuando se pasa por una posición invertida.

G. No se permiten giros mientras se ejecuta un elemento aéreo, *(***Excepción:** Las rondadas son permitidas)

NIVEL 4.2 - PAREJAS

L. Spotters

1. Un Spotter es requerido para cada una de las personas arriba del nivel del pecho.

M. Niveles de Parejas

1. Parejas a una sola pierna extendidas son permitidas.
2. Parejas EXTENDIDAS de una sola base, o una sola base asistida no son permitidas en las divisiones Youth.

N. Montajes en giro y transiciones

C-1. Montajes en giro y transiciones hacia el nivel del pecho o menos son permitidos hasta 1-1/2 rotaciones de giro por la TOP (persona que sube), en relación a la superficie de presentación.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

Aclaración: *un giro por la persona que sube, ejecutándose con cualquier giro adicional de las bases ejecutadas en el mismo elemento, sería Ilegal si el resultado total de la persona excediera 1-1/2 rotaciones. El Juez de legalidades utilizará la cadera de la TOP (o persona que*

sube) para Determinar el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren parada definitiva, con una Top estacionaria entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.

C-2. Montajes en giro y transiciones hacia una posición extendida son permitidos y debe de mantener Las siguientes condiciones

b. Elementos extendidos hasta 1/2 giro son permitidos.

Ejemplo: *1/2 giro hacia una pareja de una sola pierna extendida es legal.*

Aclaración: *Cualquier giro adicional por las bases en el mismo elemento sería ILEGAL si el resultado total del giro de la persona que sube excede 1/2 rotación. El Juez de legalidades utilizará la cadera de la TOP (o persona que sube) para Determinar el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.*

b. Elementos Extendidos que excedan 1/2 giro hacia 1 giro debe de ser recibido en una pareja de dos piernas. Posición de plataforma o un liberty (variaciones de posiciones de cuerpo no son permitidas)

Ejemplo: Giro hacia arriba hacia una pareja de heel Stretch es ILEGAL, un giro (360) hacia arriba hacia una extensión es LEGAL.

Aclaración: *Cualquier giro adicional ejecutado por las bases en el mismo elemento sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación de la top o persona que sube, excede 1 rotación. El juez de Legalidades utilizará la cadera de la Top o persona que sube para determinar el total el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.*

O. Durante las transiciones, al menos una base debe mantenerse en contacto con la persona que sube.

Excepción: *ver "Movimientos Sueltos"*

P. Montajes de mortales sueltos y transiciones similares NO son permitidos

Q. Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja separado, pirámide o individuo.

Aclaración: Esto se refiere al movimiento del torso de un atleta moviéndose por encima o por debajo del torso de otro atleta; no los brazos o piernas.

Ejemplo: *Un shoulder sit caminando por debajo de un elevador es ILEGAL.*

Excepción 1: *Un individuo podría saltar sobre otro individuo*

Excepción 2: *Un individuo podría moverse por debajo de una pareja, o una pareja podría moverse sobre un individuo.*

R. Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) son prohibidos.

S. Parejas de una sola base con múltiples tops, o personas que suben requiere un spotter adicional para cada persona que suba. Las personas que estén en una posición extendida de una sola pierna no pueden estar conectadas con otras personas en posición extendida.

T. NIVEL 4.2 - Parejas. Movimientos Sueltos.

1. Mov - sueltos son permitidos siempre y cuando no excedan el nivel de los brazos extendidos.

Aclaración*:* Si los movimientos sueltos sobrepasan el nivel de los brazos extendidos de las bases, será considerado como un lanzamiento y/o desmonte, y deberá de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" y/o "desmontes". *Para determinar la altura del movimiento de un movimiento suelto, en el punto más alto, o distancia desde la cadera de la Top hasta los brazos extendidos de las bases, serán utilizadas para determinar la altura en donde se suelte. Si la distancia es mayor al largo de las piernas de la persona que sube, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de ¨lanzamientos¨ o ¨desmontes¨*

2. Mov - sueltos no pueden finalizar o caer en posición invertida. Cuando se ejecuta un movimiento suelto desde una posición invertida hacia una posición NO Invertida, el punto de partida o de salida será utilizado para determinar si la posición inicial era invertida.

En movimientos sueltos desde una posición invertida hacia una posición no invertida no se puede girar. En movimientos sueltos desde una posición invertida finalizando en un elemento al nivel del pecho o arriba debe de tener un Spotter o vigía

3. Movimientos sueltos que finalicen o aterricen en una posición no erguida debe de tener 3 bases para parejas multibases y 2 Bases receptoras para una pareja de una sola base.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

4. Mov - sueltos deben retornar a sus bases originales.
   Aclaración: *un individuo no debe de aterrizar sobre la superficie de presentación sin asistencia.*
   Excepción: *Ver desmontes de nivel 4 ¨C¨*
   Excepción: *Cuando desmonten parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.*
5. Mov - Sueltos que finalicen en una posición extendida debe de originarse desde el nivel de la cadera o menos y no debe involucrar ningún giro o rotación de mortal.
6. Mov – Sueltos que inicien sobre el nivel del pecho no pueden girar
7. Lanzamientos de Helicóptero, son permitidos hasta 180 grados de rotación y cero giros, y deberá de ser recibido por al menos 3 bases receptoras, una de las cuales deberá de estar posesionada para proteger el área de la cabeza y hombros de la TOP.
8. Mov - sueltos no deben moverse o trasladarse en forma intencional.
9. Mov. sueltos no deben pasar por encima, debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos
10. *Las personas que suben en movimientos sueltos separados no deben de estar en contacto directo entre ambas.*
    Excepción: *Cuando desmonten parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.*

U. NIVEL 4.2 Parejas – Inversiones.

1. Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también "Parejas" y "Pirámides".
2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos al nivel del pecho**,** y deben ser asistidas por al menos tres bases receptoras, de las cuales al menos dos deben de posicionarse para proteger la cabeza y el área de los hombros.
   Excepción: una pareja que descienda de manera controlada desde una pareja invertida extendida (Ejemplo: Parada de manos) hacia el nivel del pecho es permitido.
   Aclaración 1: *el elemento de pareja no debería pasar por encima del nivel del hombro y luego convertirse en una pareja invertida al nivel del pecho, (el momentum de la TOP mientras va en dirección al suelo es lo que más importa con respecto a la seguridad)*
   Aclaración 2: *los receptores deben hacer contacto desde el área de la cadera hasta el área de la cabeza y el hombro.*
   Aclaración 3*: inversiones en dirección al suelo que se originen por debajo del nivel del pecho no requieren tres bases.*
   Excepción: *Elementos de dos piernas denominado "Pancake" debe de iniciar desde la altura del pecho o menos y se permite de inmediato pasar a través de una posición extendida durante el elemento.*
   Aclaración: *Un Pancake no puede detenerse o finalizar de manera invertida*
3. Las inversiones en dirección al suelo deben mantener contacto con una base original.
   Excepción: *en elementos de rotación con inversión lateral.*
   Ejemplo*. Transiciones de desmonte estilo rueda de carreta, o media luna). La base original podría perder contacto con la TOP (persona de arriba) cuando es necesario hacerlo.*
4. Inversiones hacia la superficie de presentación no pueden estar conectadas unas con otras.

V. Las Bases no deben soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base está en una posición invertida de arco. (Puente). Aclaración. Una persona de pie sobre la superficie de presentación no es considerada una TOP.

NIVEL 4.2 - PIRAMIDES

H. Pirámides deben seguir los lineamientos que rige el N - 4 de "Parejas" y "Desmontes", se permite hasta 2 niveles de altura.
Excepción: *Montajes o subidas y transiciones a elementos extendidos son permitidos hasta "1½" giro, Si estuviese conectada a una conexión al nivel del pecho o menos. La conexión debe de realizarse antes de que se inicie el elemento y debe de mantenerse conectada durante todo el elemento o transición.*
1*.* Parejas EXTENDIDAS de una sola base, o una sola base asistida no son permitidas en las divisiones Youth.

I. La TOP o persona que sube debe recibir el soporte primario de una base.
Excepción: Ver Movimientos Sueltos de Pirámides

J. Parejas extendidas de una sola pierna NO deben estar conectadas o conectarse por cualquier pareja extendida de una sola pierna

K. Ninguna pareja o pirámide podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de pareja o pirámide.
Aclaración La Top o persona que sube no puede invertir por encima o debajo del torso de otra top o persona que sube sin importar si la pareja o pirámide está separada o no
Ejemplo: *Shoulder sits caminando por debajo de un elevador.*
Excepción 1: *Un individuo podría saltar sobre otro individuo*
Excepción 2: *Un individuo podría moverse por debajo de una pareja, o una pareja puede moverse sobre un individuo.*

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

L. Cualquier elemento legal como movimientos sueltos de pirámides en nivel 4 son legales si se mantienen conectados a una base y un conector (o dos conectores cuando se es requerido).
Ejemplo1*: Montajes en giro y transiciones a elementos extendidos son permitidos hasta 1 giro y 1/2 , si esta conectado a una media base conectora en el nivel del pecho o menos. La conexión debe de realizarse antes de que inicie el elemento y debe de mantenerse en contacto a través del elemento o transición.*
Ejemplo 2: *Un elemento extendido de "pancake" requerirá que se mantenga contacto a dos conectores.*

M. NIVEL 4.2 - Pirámides – Movimientos Sueltos.

1. Durante una transición de pirámide la TOP *(persona que sube)* podría pasar por encima del nivel de altura de 2 personas mientras se mantenga en contacto físico con al menos una persona al nivel del pecho o menos. Contacto debe de mantenerse con la(s) misma(s) conectora(s) durante toda la transición.
Aclaración: *Contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*
Excepción: *Mientras un elemento de Tick Tocks desde el nivel del pecho (prep level) a una posición extendida (low to high o high to high), sería ILEGAL en parejas para Nivel 4, el mismo elemento sería LEGAL en Nivel 4 de Pirámides, Movimiento Suelto si está conectado y al menos una persona se encuentra al nivel del pecho o menos. La persona que sube o TOP, debe de estar conectada todo el tiempo en que es liberada por sus bases.*
Aclaración: *Mov. Sueltos en el Nivel 4 Pirámides – Mov. podrían ahora incorporar movimientos sueltos que mantienen contacto con una de las TOPS (o personas que suben) haciendo que los movimientos sueltos encuentren un punto de criterio bajo el concepto de movimientos sueltos de parejas del N4 o desmontes de Nivel 4.*
Aclaración: *Parejas con transiciones de giro (twisting Stunts) son permitidas hasta 1 ½ Giro, si esta conectada por al menos un conector al nivel del pecho (prep level) o menos.*

2. En una transición de pirámide, la persona que sube (TOP) podría pasar sobre otra (TOP) mientras se mantenga conectada a esa TOP en el nivel del pecho o menos.

3. El peso principal NO debe de originarse del segundo nivel.
Aclaración; *La transición debe de ser continua.*

4. Transiciones de Pirámides no invertidas podrían involucrar un cambio de bases
4.a. La TOP *(persona que sube)* debe mantener contacto físico con una persona al nivel del pecho o menos ***Aclaración:*** *Contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*
4.b. La TOP *(persona que sube)* debe ser recibida por al menos **2** bases receptoras **(Mínimo de una base receptora y un Spotter)**. Ambas bases deben de estar estacionarias y no deben estar involucradas en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición se inicie. (La Sentadilla o profundidad que se utilice para lanzar a la TOP o persona que sube será considerada como el inicio del elemento.)

5. Transiciones de Pirámides NO Invertidas con movimientos sueltos deben de ser recibidas por al menos dos bases receptoras. **(un mínimo de una persona que recibe y un Spotter)**
5a. Ambos receptores deben de ser estacionarios
5b. Ambas bases receptoras deben de mantener contacto visual con la TOP durante toda la transición.

6. Movimientos Sueltos pueden realizarse sin conexión con las Tops, o personas que suben al nivel del pecho.

N. NIVEL 4.2 Pirámides – Inversiones.

9. Debe seguir las reglas de inversiones del Nivel-4

H. NIVEL 4.2 - Pirámides – Movimientos Sueltos con inversiones conectadas.

1. Las transiciones de pirámides podrían involucrar inversiones conectadas (*Incluyendo Mortales conectados*) Si mientras se sueltan de las bases el contacto se mantiene con al menos dos medias bases (*TOPS*) al nivel del hombro o menos. El contacto debe de mantenerse con las mismas bases durante toda la transición con cualquiera, La(s) TOP(s) o la(s) base(s).
Aclaración: *El contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*
Aclaración: Mortales Conectados deben de conectarse en dos lados separados (Ej. lado derecho - lado izquierdo, lado izquierdo - lado posterior, etc.) por dos conectores separados. (Ejemplo: 2 conectores en el mismo brazo no será permitido) Una persona que suba o TOP deberá de estar conectada sobre 2 de los 4 lados (adelante, atrás, derecho, izquierdo) de su cuerpo

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

2. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) se permite hasta rotaciones de mortales de 1 (1/4), 0 (cero) rotaciones de giros.
3. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) NO deben involucrar cambio de bases.
4. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben de estar en constante movimiento.
5. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben de ser recibidos por al menos 3 bases receptoras
   Excepción: Los Mortales conectados deben de finalizar en una posición erguida (upright Position) al nivel del pecho o por encima y deben tener un minimo de una base receptora y dos spotters.
   - **5.a.** Todas las bases receptoras requeridas deben permanecer estacionarias.
   - **5.b.** Todas las bases receptoras requeridas deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
   - **5.c** Todas las bases receptoras requeridas no deben de estar involucrados con cualquier otro elemento o coreografía cuando la transición se inicie. (La Sentadilla o profundidad que se utilice para lanzar a la TOP o persona que sube será considerada como
     el inicio del elemento.)
6. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben involucrar movimientos hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.
7. *Inversiones conectadas* (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto con otra pareja/pirámide movimiento suelto.
8. *Inversiones conectadas* (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto o conectarse con Tops, o personas por encima del nivel del pecho

NIVEL 4.2 – DESMONTES

Nota: *un movimientos es considerado únicamente como desmontes si es liberado hacia un cradle (cuna) o si se libera de manera asistida hacia la superficie de presentación.*

- **N.** Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*), debe contar con la ayuda de un Spotter con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cadera hasta el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte de cradle.
- **O.** Desmontes desde una pareja multi-base, debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter/vigía con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cadera, hasta el área de la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.
- **P.** Desmontes deben retornar a su(s) Base(s) original(es)
  Excepción: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera, una base original y/o Spotter.
  Excepción: Straight Drops (desmonte directo/Rockets) con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o menos son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia. ***Aclaración:*** *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.*
- **Q.** Desmontes de hasta 2-1/4 de giros están permitidos para elementos de pareja en dos piernas.
  Aclaración: *Desmontes de giro desde una posición de plataforma no puede exceder una rotación de 1-1/4 de rotación de giro. Plataforma NO es considerada una pareja de dos piernas. Existen excepciones específicas que determinan la postura del cuerpo en una plataforma en el Nivel 4 - N4 Parejas en Montajes o subidas y transiciones de giro únicamente.*
- **R.** Rotaciones hasta 1-1/4 de giro son permitidos desde cualquier elemento de pareja de una sola pierna. ***Aclaración:*** Plataforma NO es considerada una pareja de dos piernas. Existen excepciones específicas que determinan la postura del cuerpo en una plataforma en el Nivel 4 - N4 Parejas en Montajes o subidas y transiciones de giro únicamente.
- **S.** Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- **T.** En desmontes de cradle que exceda 1-1/4 de giro, no se permite ningún elemento más que desmontes de giro / full downs.
- **U.** No se permiten desmontes de mortales sueltos.
- **V.** Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
- **W.** Las (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases
- **X.** Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares)* están "prohibidas".
- **Y.** Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde una pareja de una sola base con múltiples Tops o personas que suben, 2 personas deben recibir a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.
- **Z.** Desmontes desde una posición invertida no pueden girar.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

NIVEL 4.2 - LANZAMIENTOS

K. Los lanzamientos se permiten hasta un total de 4 bases, una de las cuales deberá de estar detrás de la "flyer" (*persona que se lanza*). durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la "flyer" (*persona que se lanza*) durante el lanzamiento.

L. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cradle /cuna. La "flyer" (*persona que se lanza*) debe ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales debe estar en posición a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que se lanza*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento.
Ejemplo: *no se permiten movimientos de traslado intencional*).
Excepción: *una rotación de ½ giro es permitido por las bases cuando se realizan lanzamientos de patada giro.*

M. La Persona que sube o Flyer en un lanzamiento debe de tener ambos pies en o sobre las manos de sus bases cuando el lanzamiento inicie

N. Mortales, inversiones o movimientos que se trasladen no son permitidos.

O. No se permite que ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, pase por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.

P. Hasta 2 trucos son permitidos durante un lanzamiento.
Ejemplo: Kick full /patada giro, o lanzamiento con giro incorporando un toe Touch / salto japonés /ruso.

Q. Durante el lanzamiento que excedan 1 ½ rotaciones de giro, ningún otro elemento más que el giro es permitido.
Ejemplo. *Kick double full /Patadas con doble giro, NO son permitidos.*

R. Los lanzamientos NO pueden exceder una rotación de 2 ¼ giros.

S. Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas, y deben de permanecer libre de todo contacto de las bases, conectores y/u otras personas que suban.

T. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

REGLAS DEL NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL)

Las siguientes limitaciones de elementos aplican para las divisiones Youth (INFANTIL

NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) GIMNASIA GENERAL

A. Toda Acrobacia/Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación
***Aclaración**: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucrara una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o pareja a una transición sobre la cabeza o pareja.*
***Ejemplo:** Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rondada.*

B. Acrobacia/Gimnasia sobre, por debajo o a través de una o pareja, individuo, o artículo (*prop*), no está permitida.
***Aclaración:** Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo*

C. Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (*prop*) NO está permitida.

D. Rollos de clavado (*Salto del tigre – pescadito*) están permitidos.
***Excepción 1:** Rollo de clavado o Salto del ángel en una posición de arco NO están permitidos.*
***Excepción 2**. Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro NO son permitidos.*

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto dividirá el efecto de la pasada.

NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) GIMNASIA ESTATICA

A. Elementos de Gimnasia son permitidos hasta una (1) rotación de mortal y una (1) rotación de giro.
1. Los elementos de giro se podrán realizar ÚNICAMENTE si se realiza inmediatamente al menos dos flics Durante un elemento de gimnasia que sea giro, no se puede efectuar ningún otro truco o elemento más que el giro (incluyendo, pero sin limitarse a: Split Giro, Hitch Kick giro, X-Out con giro, Giro con X-Out) y ambos pies tienen que finalizar en la superficie de presentación (Ejemplo. No se puede realizar gimnasia con giro a caer sentado, o caídas similares a posición prona)
***Aclaración:** Todos los elementos hasta un giro son permitidos. (Ejemplo. Medio giro, y árabes) Elementos adicionales de gimnasia pueden ejecutarse antes de un Flic flac)*
2. Ninguna gimnasia es permitida después del elemento de gimnasia con giro.
Aclaración. Si alguna gimnasia siguiera después de un elemento con giro al menos un paso hacia el siguiente elemento debe de incluirse para separar las dos pasadas. Hacer un paso adelante (Stepping Out) de un elemento con giro (Por Ejemplo Arabian/árabe) es considerado una continuación de la misma pasada de gimnasia. Un atleta debe de realizar un paso adicional después del Step out, Sin embargo si el atleta finaliza el elemento de giro con ambos pies juntos, entonces un paso es todo lo que se necesita para crear una nueva pasada de gimnasia.

NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) GIMNASIA CONTINUA

A. Elementos de Gimnasia son permitidos hasta una (1) rotación de mortal y una (1) rotación de giro.
1. los elementos de giro se podrán realizar UNICAMENTE si se realiza inmediatamente por al menos una rondada o rondada flic(s). Durante un elemento de gimnasia que sea giro, no se puede efectuar ningún otro truco o elemento más que el giro (incluyendo, pero sin limitarse a: Split Giro, Hitch Kick giro, X-Out con giro, Giro con X-Out) y ambos pies tienen que finalizar en la superficie de presentación (Ejemplo. No se puede realizar gimnasia con giro a caer sentado, o caídas similares a posición prona)
***Aclaración:** Todos los elementos hasta un giro son permitidos. (Ejemplo. Medio giro, y árabes) Elementos adicionales de gimnasia pueden ejecutarse antes de la rondada y/o rondada Flic flac(s).*
3. Ninguna gimnasia es permitida después del elemento de gimnasia con giro.
Aclaración. Si alguna gimnasia siguiera después de un elemento con giro al menos un paso hacia el siguiente elemento debe de incluirse para separar las dos pasadas. Hacer un paso adelante (Stepping Out) de un elemento con giro (Por Ejemplo Arabian/árabe) es considerado una continuación de la misma pasada de gimnasia. Un atleta debe de realizar un paso adicional después del Step out, Sin embargo si el atleta finaliza el elemento de giro con ambos pies juntos, entonces un paso es todo lo que se necesita para crear una nueva pasada de gimnasia.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - PAREJAS

A. Spotters

1. Un Spotter/vigía es requerido para cada una de las personas (TOPS) arriba del nivel del pecho
2. Parejas EXTENDIDAS de una sola base, o una sola base asistida no son permitidas en las divisiones Youth.

B. Niveles de Parejas

1. Parejas a una sola pierna extendidas son permitidas.
2. Parejas EXTENDIDAS de una sola base, o una sola base asistida no son permitidas en las divisiones Youth.

C. Montajes en giro y transiciones de giro.

1. Montajes en giro y transiciones de giro son permitidos hasta 2 rotaciones de giro y ¼ giros por la TOP (persona que sube), en relación a la superficie de presentación
   Aclaración*. Un giro ejecutado con una vuelta adicional por las bases ejecutadas en el mismo elemento, sería ILEGAL si el resultado acumulativo de la rotación de la persona que sube o Top, excede una rotación de 2 ¼. El Juez de seguridad utilizará las s de la Top para determinar el monto total de la rotación que ejecuta la Top en la pareja. Una vez que se ejecute la pareja (Ej. Elevador / Prep) y el atleta defina una parada definitiva con una Top estacionaria, entonces podrán continuar la pareja caminando en la rotación adicional.*
2. Los elementos de transición con giro son permitidos hasta un máximo de 1 ½ rotación de giro por la Top en relación con la superficie de transición cuando la pareja finalice en una posición EXTENDIDA de 2 piernas y 1 rotación de giro por la persona que sube en relación de la superficie de presentación hacia una pareja EXTENDIDA de una sola pierna (una rotación de 1¼ de giro hacia una posición de una pareja extendida de una sola pierna no es permitida)
   Aclaración: *un giro ejecutado con un giro adicional por las bases ejecutando el mismo elemento, sería ILEGAL si el resultado acumulativo de la persona que sube excede 1-1/2 rotaciones cuando la pareja finalice en una posición extendida de 2 piernas, o 1 rotación de giro hacia una posición extendida de una sola pierna. El Juez de legalidades utilizará la de la TOP (o persona que sube) para Determinar el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una parada definitiva, con una Top estacionaria, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.*

D. Montajes de Mortal libres y transiciones similares NO son permitidos.
E. Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) Son prohibidos.
F. Parejas de una sola base con múltiples tops, o personas que suben requiere un spotter adicional para cada persona que suba.

G. NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - Parejas. Movimientos Sueltos.

1. Mov - sueltos son permitidos hasta 18 pulgadas / 45 cm arriba de los brazos extendidos.
   Ejemplo. *Tick tocks son permitidos.*
   Aclaración: *si el movimiento suelto excede más de las 18 pulgadas (45 cm) arriba de los brazos extendidos de las bases, será considerado como un lanzamiento, y por tal motivo seguirá los reglamentos apropiados de ¨lanzamientos¨. Para determinar la altura del movimiento de un movimiento suelto, en el punto más alto, la distancia desde las s hasta los brazos extendidos de las bases, serán utilizadas para determinar la altura en donde se suelte. Si la distancia es mayor al largo de las piernas de la persona que sube, además de 18 pulgadas / 45 cm será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de ¨lanzamientos¨ o ¨desmontes¨*
2. Mov - sueltos no pueden caer en posición invertida. Cuando se ejecuta un movimiento suelto desde una posición invertida hacia una posición NO Invertida, el punto de partida será utilizado para determinar si la posición inicial era invertida.
   En movimientos sueltos desde una posición invertida hacia una posición no invertida no se puede girar.
   En movimientos sueltos desde una posición invertida finalizando en un elemento al nivel del pecho o arriba debe de tener un Spotter o vigía
3. Elementos Sueltos que aterricen en una posición no erguida debe tener 3 Bases receptoras para una pareja de multibase y 2 bases receptoras para una pareja de una sola base.
4. Mov - sueltos deben retornar a sus bases originales.
   Aclaración: *un individuo no debe bajar sobre la superficie de presentación sin Asistencia.* ***Excepción 1:*** *Ver Nivel 5 Youth Desmontes ¨C¨.* ***Excepción 2*** *: Cuando desmonten parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.*
5. Lanzamientos de Helicóptero son permitidos hasta 180 grados de rotación y deben ser recibidos por al menos 3 personas o bases receptoras, una de las cuales debe estar en posición para proteger la cabeza y el área de los hombros de la TOP.
6. Los movimientos sueltos no deben moverse en forma intencional.
7. Los movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

8. *Las personas que suben en movimientos sueltos separados no deben de estar en contacto directo unos con otros.*
Excepción: *Cuando desmonten parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.*

H. NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) Parejas – Inversiones.

1. Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también "Parejas" y "Pirámides".
2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos al nivel del pecho y deben ser asistido por al menos tres bases receptoras. Al menos dos de ellas deben estar en posición para proteger el área de la cabeza y del hombro. El contacto debe iniciarse a la altura del hombro o arriba de las bases.
Aclaración 1: *Las bases receptoras deben hacer contacto desde el área de la cadera hasta el área de la cabeza y hombros.*
Aclaración 2: *para Inversiones hacia el suelo que se originen desde el nivel del pecho o menos no se requieren tres bases receptoras. Si la pareja inicia al nivel del pecho o prep level o por debajo y pasa por encima del nivel del pecho requerirá tres bases receptoras (El momentum de la top, viniendo hacia abajo es la prioridad con respecto a la seguridad).*
Excepción: un bajada controlada desde un elemento invertido extendido (*Ej. parada de manos*) hacia nivel del pecho son permitidos.
3. Inversiones hacia abajo deben mantener contacto con una base original.
Excepción: *en un elemento de rotación con inversión lateral la base original podría perder contacto con la TOP (persona que sube) cuando es necesario hacerlo.*
Ejemplo*. Transiciones de desmonte estilo rueda de carreta, o media luna.*
4. Inversiones hacia abajo desde el nivel del pecho:
a. NO puede detenerse en una posición invertida.
Ejemplo. *una rueda de carreta sería legal debido a que la persona que sube (TOP) finalizaría el movimiento en sus pies en posición no invertida.*
Excepción: *una bajada controlado desde un elemento o pareja invertida Ejemplo. Needle/aguja o parada de manos hacia el nivel del pecho es permitido*
b. NO puede finalizar o tocar la superficie de presentación cuando se encuentre en posición invertida.
Aclaración: *Posición prona o supina cuando se baja del elemento desde una pareja extendida deberá detenerse de manera visible en una posición no invertida y luego se podrá hacer la inversión hacia el suelo.*
5. Inversiones hacia la superficie del presentación no pueden estar conectadas unas con otras.
I. Las Bases no deben de soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base está en una posición invertida o de arco.

NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - PIRAMIDES

A. Las pirámides deben seguir los lineamientos que rigen el Nivel 5 de "Parejas" y "Desmontes", y es permitido hasta 2 niveles de altura.
Excepción: Parejas y transiciones con giros hacia un elemento extendido son permitidos hasta una rotación de 2 giros y ¼, si se conecta con una media base conectora al nivel del pecho o menos. LA conección deberá realizarse antes de que inicie el elemento y debe de mantenerse en contacto a través del elemento o transición.
1. Parejas EXTENDIDAS de una sola base, o una sola base asistida no son permitidas en las divisiones Youth.
B. La persona de arriba debe recibir el soporte primario de una base.
Excepción ver Nivel 5 Youth (Infantil) de Pirámides - movimientos sueltos.

C. NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - Pirámides – Movimientos Sueltos.

1. Durante una transición de pirámide, la TOP (*persona que sube*) podría pasar por encima del nivel de altura de 2 personas mientras se mantenga en contacto físico con al menos una persona al nivel del pecho o menos. El contacto debe de mantenerse con el mismo conector a través de toda la transición.
Aclaración: Contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.
Aclaración: *Parejas con transiciones de giro (twisting Stunts) son permitidas hasta 2 ¼ Giro, si está conectada por al menos un conector al nivel del pecho (prep level) o menos.*
2. El peso principal no debe originarse del segundo nivel. ***Aclaración****: La transición debe ser continua.*
3. Pirámides NO invertidas y movimientos sueltos deben ser recibidos por al menos dos bases receptoras. (Mínimo de una base receptora y un Spotter)
3.a. Ambos receptores deben de estar estacionarios.
3.b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

4. Las transiciones de pirámides no invertidas podrían involucrar cambio de bases.

4.a. La TOP (*persona que sube*) debe mantener contacto físico con una persona del nivel medio o menos.

Aclaración: *Contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*

4.b. La TOP (*persona que sube*) debe ser recibida por al menos 2 bases receptoras. (Mínimo de una base receptora y un Spotter) Ambos receptores deben permanecer en forma estacionaria y no pueden estar involucrados en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición se inicia. (La sentadilla o profundidad para lanzar a la TOP o persona que suba es considerada como el inicio del elemento)

5. Movimientos sueltos podrían no conectar/conectarse con la top o personas que suban por encima del nivel del pecho o elevador.

D. NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - Pirámides – Inversiones.

1. Debe seguir las reglas de inversiones del Nivel 5 Youth (Infantil)

E. NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - Pirámides – Mov. Sueltos con inversiones conectadas.

1. Las transiciones de pirámides podrían involucrar inversiones conectadas (*Incluyendo Mortales conectados*) si mientras se sueltan de las bases el contacto se mantiene con al menos 1 persona al nivel del hombro o menos. El contacto debe mantenerse con el mismo conector a través de la toda la transición

Aclaración: Contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.

2. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) son permitidos hasta una rotación de mortal de ¼. y 0 rotación de giro.

3. Transiciones invertidas en pirámides podrían involucrar cambio de bases.

4. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben estar en movimiento continuo.

5. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben ser recibidos por al menos 3 bases receptoras.

Excepción. Mortales conectados que finalizan en una posición erguida sobre el nivel del pecho o por encima, requiere un mínimo de una base receptora y dos spotters.

Aclaración: Parejas EXTENDIDAS de una base individuales o asistidas NO son permitidas en las divisiones Youth

5.a Las 3 bases receptoras/Spotters deben permanecer estacionarias.

5.b Las 3 bases receptoras/Spotters deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.

5.c Las 3 bases receptoras/Spotters no deben estar involucrados en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición es Iniciada. (La sentadilla o profundidad para lanzar a la TOP o persona que suba es considerada como el inicio del elemento)

6. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben involucrar movimientos hacia abajo mientras se está invertido.

7. Inversiones no pueden bajar en contacto unas con otra pareja/pirámide movimiento suelto.

8. *Inversiones conectadas* (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto o conectarse con Tops, o personas por encima del nivel del pecho)

NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) – DESMONTES

Nota: *un movimientos es considerado únicamente como desmontes si es liberado hacia un cradle (cuna) o si se libera de manera asistida hacia la superficie de presentación.*

A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*) debe contar con la ayuda de un Spotter con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cadera hasta el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte en cradle/cuna.

B. Desmontes desde una pareja multi-base debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter/vigía con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cadera hasta el área de la cabeza y los hombros y que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.

C. Desmontes deben retornar a su(s) Base(s) original(es)

Excepción: Desmontes hacia la superficie de presentación deben de ser asistidos por ya sea una base original y/o un Spotter.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

Excepción: Straight Drops (desmonte directo/Rockets) con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o menos son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.
Aclaración: *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.*

D. Desmontes de hasta 2-1/4 de giros están permitidos para todos los elementos de pareja.
E. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
F. No se permiten desmontes de mortales sueltos.
G. Los desmontes deben de regresar a su(s) base(s) originales.
H. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
I. Las Personas que suben (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases
J. Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares)* están "prohibidas".
K. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde una pareja de una sola base con múltiples Tops o personas que suben, 2 personas deben recibir a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.
L. Desmontes con giro desde una posición invertida NO son permitidos.

NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - LANZAMIENTOS

A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.
B. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cradle/cuna. La "flyer" (*persona que sube*) debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posición para cuidar a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que sube*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento
Aclaración. *no se permiten movimientos de traslado intencional.*
Excepción: *Una rotación de ½ giro ES PERMITIDO por las bases cuando se realizan lanzamientos de patada giro.*
C. La Persona que sube o Flyer en un lanzamiento debe de tener ambos pies en o sobre las manos de sus bases cuando el lanzamiento inicie
D. Mortales, inversiones o lanzamientos que se trasladen NO son permitidos.
E. Ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de ninguna parejas, pirámides, individuos o props.
F. Los Lanzamientos no deben de exceder tres trucos (Ej. Hitch Kick full, Switch Kick full)
G. Los Lanzamientos que involucren más de 1 ½ rotaciones de giro, no debe de involucrar un elemento adicional (Ej. Patadas Dobles no son permitidas.)
H. Hasta 2-1/2 rotaciones de giro son permitidos.
I. Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas y deben de permanecer libre de todo contacto de las bases, conectores y/u otras personas que suban.
J. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

REGLAS DE JUNIOR/SENIOR RESTRINGIDO NIVEL 5

Las siguientes limitaciones de elementos aplican únicamente para *SENIOR Restricted (Restringido) en el NIVEL 5*

JR/SR RESTRINGIDO NIVEL 5 - GIMNASIA GENERAL

A. Toda Acrobacia/Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación
***Aclaración**: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucrara una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe de ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o pareja a una transición sobre la cabeza o pareja.*
***Ejemplo:** Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rondada.*

B. Acrobacia/Gimnasia sobre, por debajo o a través de una o pareja, individuo, o artículo (*prop*), no está permitida.
***Aclaración:** Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo*

C. Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (*prop*) NO está permitida.

D. Rollos de clavado (*Salto del tigre – pescadito*) están permitidos.
***Excepción**. Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro NO son permitidos.*

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto dividirá la pasada.

JR/SR RESTRINGIDO NIVEL 5 - GIMNASIA ESTATICA

A. Elementos de Gimnasia son permitidos hasta una (1) rotación de mortal y una (1) rotación de giro

1. Los elementos de giro se podrán realizar UNICAMENTE si se realiza al menos dos flics. Durante un elemento de gimnasia que sea giro, no se puede efectuar ningún otro truco o elemento más que el giro (incluyendo, pero sin limitarse a: Split Giro, Hitch Kick giro, X-Out con giro, Giro con X-Out) y ambos pies tienen que finalizar en la superficie de presentación (Ej. No se puede realizar gimnasia con giro a caer sentado, o caídas similares a posición prona).
***Aclaración:** Todos los elementos hasta un giro son permitidos. (Ej. Medio giro, y árabes) Elementos adicionales de gimnasia pueden ejecutarse de los Flics Flacs)*

2. Ninguna gimnasia es permitida después del elemento de gimnasia con giro.
***Aclaración**. Si alguna gimnasia siguiera después de un elemento con giro al menos un paso hacia el siguiente elemento debe de incluirse para separar las dos pasadas. Hacer un paso adelante (Stepping Out) de un elemento con giro (Por Ejemplo Arabian/árabe) es considerado una continuación de la misma pasada de gimnasia. Un atleta debe de realizar un paso adicional después del Step out, Sin embargo si el atleta finaliza el elemento de giro con ambos pies juntos, entonces un paso es todo lo que se necesita para crear una nueva pasada de gimnasia.*

JR/SR RESTRINGIDO NIVEL 5 - GIMNASIA CONTINUA

A. Elementos de Gimnasia son permitidos hasta una (1) rotación de mortal y una (1) rotación de giro

1. los elementos de giro se podrán realizar ÚNICAMENTE si se realiza por rondada o rondada flic(s). Durante un elemento de gimnasia que sea giro, no se puede efectuar ningún otro truco o elemento más que el giro (incluyendo, pero sin limitarse a: Split Giro, Hitch Kick giro, X-Out con giro, Giro con X-Out) y ambos pies tienen que finalizar en la superficie de presentación (Ej. No se puede realizar gimnasia con giro a caer sentado, o caídas similares a posición prona).
***Aclaración:** Todos los elementos hasta un giro son permitidos. (Ej. Medio giro, y árabes) Elementos adicionales de gimnasia pueden ejecutarse antes de un Flic(s)*
Excepción: elemento simultáneo de mortal al frente y giro podría ser ejecutado si se realiza desde una entrada continua (salida de carrera) o desde un flic hacia el frente y no excede 1 rotación de giro. Ej. Baranis al frente (Mortal al frente con Giro), sin ningún elemento adicional son legales.

2. Ninguna gimnasia es permitida después del elemento de gimnasia con giro.
Aclaración. Si alguna gimnasia siguiera después de un elemento con giro al menos un paso hacia el siguiente elemento debe de incluirse para separar las dos pasadas. Hacer un paso adelante (Stepping Out) de un elemento con giro (Por Ejemplo Arabian/árabe) es considerado una continuación de la misma pasada de gimnasia. Un atleta debe de realizar un paso adicional

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

después del Step out, Sin embargo si el atleta finaliza el elemento de giro con ambos pies juntos, entonces un paso es todo lo que se necesita para crear una nueva pasada de gimnasia.

JR/SR RESTRINGIDO NIVEL 5 - PAREJAS

A. Spotters

1. Un Spotter se requiere para cada persona que esté por encima del nivel del pecho.

B. Niveles de Parejas.

1. Un Spotter/vigía es requerido para cada de las personas arriba del nivel del pecho

C. Montajes en giro y transiciones de giro.

1. Montajes en giro y transiciones de giro son permitidos hasta 2 rotaciones de giro y ¼ giros por la TOP (persona que sube), en relación a la superficie de presentación
Aclaración. Un giro ejecutado con una vuelta adicional por las bases ejecutadas en el mismo elemento, sería ILEGAL si el resultado acumulativo de la rotación de la persona que sube o Top, excede una rotación de 2 ¼. El Juez de seguridad utilizará las s de la Top para determinar el monto total de la rotación que ejecuta la Top en la pareja. Una vez que se ejecute la pareja (Ej. Elevador / Prep) y el atleta defina una parada definitiva con una Top estacionaria, entonces podrán continuar la pareja caminando en la rotación adicional.

2. Los elementos de transición con giro son permitidos hasta un máximo de 1 ½ rotación de giro por la Top en relación con la superficie de transición cuando la pareja finalice en una posición EXTENDIDA de 2 piernas y 1 rotación de giro por la persona que sube en relación de la superficie de presentación hacia una pareja EXTENDIDA de una sola pierna (una rotación de 1¼ de giro hacia una posición de una pareja extendida de una sola pierna no es permitida)
Aclaración: *un giro ejecutado con un giro adicional por las bases ejecutando el mismo elemento, sería ILEGAL si el resultado acumulativo de la persona que sube excede 1 ½ rotaciones cuando la pareja finalice en una posición extendida de 2 piernas, o 1 rotación de giro hacia una posición extendida de una sola pierna. El Juez de legalidades utilizará la de la TOP (o persona que sube) para Determinar el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una parada definitiva, con una Top estacionaria entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.*

D. Montajes de Mortal libres y transiciones similares NO son permitidos.

E. Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) Son prohibidos.

F. Parejas de una sola base con múltiples tops, o personas que suben requiere un spotter adicional para cada persona que suba.

G. NIVEL 5 JR/SR Restringido - Parejas. Movimientos Sueltos.

1. Mov - sueltos son permitidos hasta 18 pulgadas / 45 cm arriba de los brazos extendidos. (Ej. Tick tocks son permitidos)
Aclaración: *si el movimiento suelto excede más de las 18 pulgadas (45cm) arriba de los brazos extendidos, será considerado como un lanzamiento y/o Desmonte, y por tal motivo seguirá los reglamentos apropiados de "lanzamientos" y /o "Desmontes". Para determinar la alta del movimiento de un movimiento suelto, en el punto más alto, la distancia desde las s hasta los brazos extendidos de las bases, serán utilizadas para determinar la altura en donde se suelte. Si la distancia es mayor al largo de las piernas de la persona que sube, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de ¨lanzamientos¨ o ¨desmontes¨*

2. Mov - sueltos no pueden caer en posición invertida. Cuando se ejecuta un movimiento suelto desde una posición invertida hacia una posición NO Invertida, el punto de partida o de salida será utilizado para determinar si la posición inicial era invertida.
En movimientos sueltos desde una posición invertida hacia una posición no invertida no se puede girar.
En movimientos sueltos desde una posición invertida finalizando en un elemento al nivel del pecho o arriba debe de tener un Spotter o vigía

3. Elementos Sueltos que aterricen en una posición no erguida debe tener 3 Bases receptoras para una pareja de multibase y 2 bases receptoras para una pareja de una sola base.

4. Mov - sueltos deben retornar a sus bases originales.
Aclaración: *un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación sin Asistencia.*
Excepción: *Ver Nivel Sr. Restringido 5 Sr5R - Desmontes ¨C¨*
Excepción: *Cuando desmonten parejas de 1 sola base con multiples tops o personas que suben.*

5. Lanzamientos de Helicóptero son permitidos hasta 180 grados de rotación y deben ser recibidos por al menos 3 personas o bases receptoras, una de las cuales debe estar en posición para proteger la cabeza y el área de los hombros de la TOP.

6. Los movimientos sueltos no deben moverse en forma intencional.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

7. Los movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos.
8. *Las personas que suben en movimientos sueltos separados no deben de estar en contacto directo entre ambas.*
   Excepción: *Cuando desmonten parejas de 1 sola base con multiples tops o personas que suben.*

H. JR/SR RESTRINGIDO NIVEL 5 Parejas – Inversiones.

1. Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también "Parejas" y "Pirámides".
2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos y deben ser asistido por al menos tres bases receptoras. Al menos dos de ellas deben estar en posición para proteger el área de la cabeza y del hombro. El contacto debe iniciarse a la altura del hombro o arriba de las bases.
   Aclaración 1: *Las bases receptoras deben hacer contacto desde el área de la cadera hasta el área de la cabeza y hombros.*
   Aclaración 2: *para Inversiones hacia el suelo que se originen desde el nivel del pecho o menos no se requieren tres bases receptoras. Si la pareja inicia al nivel del pecho o prep level o por debajo y pasa por encima del nivel del pecho requerirá tres bases receptoras (El momentum de la top, viniendo hacia abajo es la prioridad con respecto a la seguridad).*
   Excepción: un descenso controlado desde un elemento invertido extendido (*Ej. Aguja-needle o parada de manos*) hacia nivel del pecho está permitido.
3. Inversiones hacia abajo deben mantener contacto con una base original.
   Excepción: *en un elemento de rotación con inversión lateral la base original podría perder contacto con la TOP (persona que sube) cuando es necesario hacerlo.*
   Ejemplo. *Transiciones de desmonte estilo rueda de carreta, o media luna.*
4. Inversiones hacia abajo por encima del nivel del pecho:
   a. NO puede detenerse en una posición invertida.
      Ejemplo*. una rueda de carreta sería legal debido a que la persona que sube (TOP) finalizará el movimiento en sus pies en posición no invertida.*
      Excepción: un descenso controlado desde un elemento invertido extendido (*Ej. Aguja-needle o parada de manos*) hacia nivel del pecho son permitidos.
   b. NO puede finalizar o tocar la superficie de presentación cuando se encuentre en posición invertida.
      Aclaración: *Posición prona o supina cuando se baja del elemento desde una pareja extendida deberá detenerse de manera visible en una posición no invertida y luego se podrá hacer la inversión hacia el suelo.*
5. Inversiones hacia la superficie del presentación no pueden estar conectadas unas con otras.

I. Las Bases no deben de soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base esta en una posición invertida de arco.
Aclaración: Una persona sobre la superficie de presentación no es considerada una Top.

JR/SR RESTRINGIDO NIVEL 5 - PIRAMIDES

A. Las pirámides deben seguir los lineamientos que rigen el Nivel 5 de "Parejas" y "Desmontes", y es permitido hasta 2 niveles de altura.
Excepción: Parejas con giros y transiciones a elementos extendidos son permitidos hasta 2 rotaciones y ¼ de Giro, si se está conectada con una media base conectora al nivel del pecho o menos. LA conexión debe hacerse antes de que inicie el elemento y debe de mantenerse en contacto a través de la transición o el elemento.

B. La persona de arriba debe recibir el soporte primario de una base.
Excepción. Ver Sr. Restringido Nivel 5 – Movimientos sueltos en pirámides.

C. JR/SR RESTRINGIDO NIVEL 5 - Pirámides – Movimientos Sueltos.

1. Durante una transición de pirámide, la TOP (*persona que sube*) podría pasar por encima del nivel de altura de dos personas mientras se mantenga en contacto con al menos una media base que esté en el nivel de los hombros o menos. El contacto debe mantenerse con la misma conectora a través o durante toda la transición.
   Aclaración: *Contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*
   Aclaración: *Parejas con transiciones de giro (twisting Stunts) son permitidas hasta 2 ¼ Giro, si esta conectada por al menos un conector al nivel del pecho (prep level) o menos.*

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

2. El peso principal no debe originarse del segundo nivel. ***Aclaración:*** *La transición debe ser continua.*
3. Pirámides NO invertidas y movimientos sueltos deben ser recibidos por al menos 2 bases receptoras. **(Mínimo de una base receptora y un Spotter)**
   3.a. Ambos Receptores deben de ser estacionarios.
   3.b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
4. Las transiciones de pirámides no invertidas podrían involucrar cambio de bases.
   4.a. La TOP (*persona que sube*) debe mantener contacto físico con una persona del nivel medio o menos.
   Aclaración: *Contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*
   4.b. La TOP (*persona que sube*) debe ser recibida por al menos 2 bases receptoras. (Mínimo de una base receptora y un Spotter) Ambos receptores deben permanecer en forma estacionaria y no pueden estar involucrados en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición se inicia. (La sentadilla o profundidad para lanzar a la TOP o persona que sube es considerada como el inicio del elemento)
5. Movimientos sueltos podrían no conectar/conectarse con la top o personas que suban por encima del nivel del pecho o elevador.

D. JR/SR RESTRINGIDO NIVEL 5 Pirámides – Inversiones.

1. Debe seguir las reglas de inversiones del Nivel 5. Sr. Restringido.

E. JR/SR RESTRINGIDO NIVEL 5 - Pirámides – Movimientos Sueltos con inversiones conectadas.

1. Las transiciones de pirámides podrían involucrar inversiones conectadas (*Incluyendo Mortales conectados*) si mientras se sueltan de las bases el contacto se mantiene con al menos 1 persona al nivel del hombro o menos. El contacto debe mantenerse con el mismo conector a través de toda la transición .
   Aclaración: *Contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*
2. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) son permitidos hasta 1 rotación de mortal de 1 ¼. y 0 rotación de giro.
3. Transiciones invertidas en pirámides podrían involucrar cambio de bases.
4. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben estar en movimiento continuo.
5. Todas las Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben ser recibidos por al menos 3 bases receptoras.
   Excepción*. Mortales conectados que finalicen en una posición erguida al nivel del pecho o arriba, requiere un minimo de una base receptora y dos spotters.*
   5.a Las 3 bases receptoras/spotters deben permanecer estacionarias.
   5.b Las 3 bases receptoras/spotters deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
   5.c Las 3 bases receptoras/spotters no deben estar involucrados en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición es Iniciada. (La sentadilla o profundidad para lanzar a la TOP o persona que suba es considerada como el inicio de elemento)
6. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) no deben moverse hacia abajo mientras se está invertida.
7. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) no pueden bajar en contacto unas con otra pareja/pirámide movimiento suelto.
8. *Inversiones conectadas* (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto o conectarse con Tops, o personas por encima del nivel del pecho)

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

JR/SR RESTRINGIDO NIVEL 5 – DESMONTES

Nota: *un movimientos es considerado únicamente como "Desmontes" si es liberado hacia un cradle (cuna) o si se libera de manera asistida hacia la superficie de presentación.*

A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*) debe contar con la ayuda de un Spotter separado con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cadera hasta el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte en cradle/cuna.

B. Desmontes desde una pareja multi-base debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter/vigía separado con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cadera hasta el área de la cabeza y los hombros y que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.

C. Desmontes deben retornar a su(s) base(s) original(es)
Excepción: Desmontes hacia la superficie de presentación desde parejas y pirámides deben de ser asistidos por ya sea una base original y/o Spotter.
Excepción: desmontes directos al suelo (straight drops or small pop offs), sin ningún otro movimiento, desde una altura de la cadera o menor son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie del presentación que no requieren asistencia.
Aclaración: *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.*

D. Hasta 2-1/4 rotaciones de giros están permitidos desde todas las parejas.

E. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.

F. No se permiten desmontes de mortales sueltos.

G. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.

H. Las Personas que suben (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras esten libres de sus bases

I. Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares)* están "prohibidas".

J. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde una pareja de una sola base con multiples Tops o personas que suben, 2 personas deben recibir a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

K. Desmontes con giro desde una posición invertida NO son permitidos.

JR/SR RESTRINGIDO NIVEL 5 - LANZAMIENTOS

A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.

B. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cradle/cuna. La "flyer" (*persona que sube*) debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posición para cuidar a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que sube*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento
Ej. *no se permiten movimientos de traslado intencional.*
Excepción: *(1) rotación de ½ giro ES PERMITIDO por las bases cuando se realizan lanzamientos de "Kick-full" (patada giro).*

C. La Top o persona que sube, en un lanzamiento debe de tener ambos pies sobre las manos de sus bases cuando el Lanzamiento sea iniciado.

D. Mortales, inversiones o lanzamientos que se trasladen NO son permitidos.

E. Ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de ninguna parejas, pirámides, individuos o props.

F. Hasta 2-1/2 rotaciones de giro son permitidos.

G. Los lanzamientos no pueden exceder tres trucos (Ej. Hitch Kick Full, Switch Kick full, Kick doble)

H. Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas, y deben de ser liberadas de todo contacto con las bases, conectores y/u otras Tops.

I. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

REGLAS DEL NIVEL 5

NIVEL 5 – GIMNASIA GENERAL

A. Toda Acrobacia/Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación
Aclaración*: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucrara una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe de ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o pareja a una transición sobre la cabeza o pareja.*
Ejemplo: *Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rondada.*

B. Acrobacia/Gimnasia sobre, por debajo o a través de una o pareja, individuo, o artículo (*prop*), no está permitida.
Aclaración: *Un individuo puede brincar (Rebotar) por encima de otro individuo*

C. Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (*prop*) NO está permitida.

D. Rollos de clavado (*Salto del tigre – pescadito*) están permitidos.
Excepción*: Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro NO son permitidos.*

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto romperá el efecto de la pasada.

NIVEL 5 - ACROBACIA / GIMNASIA ESTATICA

A. Elementos son permitidos hasta 1 rotación sobre el eje horizontal y 2 rotaciones sobre el eje vertical

B. Elementos de Gimnasia que involucren rotaciones de mortal con giro desde un elemento de doble giro no son permitidos.

C. Elemento de giros saliendo de forma inmediata desde un elemento de doble giro no está permitido.

D. (En gimnasia estática únicamente), elementos que involucren más de un giro (Ejemplo Doble Giro) debe de ser precedidos por un mínimo de dos elementos de gimnasia que se traslade hacia atrás, y que no involucren elementos de giro. Uno de estos dos elementos debe de ser un Flic Flac.
Ejemplo: Flic Flac estático > Flic Flac > Whip/Tempo > Whip/Tempo > Doble Giro = ILEGAL
(*Elementos de Saltos no son considerados elementos de gimnasia. Ejemplo. Toe Touch > Flic Flac > Doble giro = ILEGAL).*
Aclaración: *Parada de manos no es un elemento de gimnasia que se traslade hacia atrás. Entonces, rollos extendidos hacia atrás no se cuentan como elemento de gimnasia que se traslade hacia atrás requerido para realizar un doble giro.*
Aclaración: *Si un Atleta está ejecutando un segundo doble giro con una pasada de giro estático, entonces el atleta debe de seguir las reglas de gimnasia estática A, B y C no la D.*
Ejemplo. *FLICK - FLICK ESTÁTICO - DOBLE GIRO – FLICK - DOBLE GIRO SERÍA LEGAL.*
Aclaración: *Si los requisitos en ¨D¨ se reúnen antes de que se ejecute un giro sencillo, entonces solamente las letras A, B, y C necesitan ser seguidas.*
Ejemplo: *FLIC FLAC ESTÁTICO > FLIC FLAC > UN GIRO – FLIC FLAC > DOBLE GIRO SERÍA LEGAL*

NIVEL 5 - ACROBACIA / GIMNASIA CONTINUA

A. Elementos son permitidos hasta 1 rotación sobre el eje horizontal y 2 rotaciones sobre el eje vertical.

B. Elementos de Gimnasia que involucren rotaciones de mortal y rotaciones con giro hacia un elemento de doble giro no son permitidos.

C. Elemento de giros saliendo de forma inmediata desde un elemento de doble giro no esta permitido.

NIVEL 5 - PAREJAS

A. Spotters

1. Un Spotter/vigía es requerido para cada una de las personas arriba del nivel del pecho

B. Niveles de Parejas

1. Parejas a una sola pierna extendidas son permitidas.

C. Montajes en giro y transiciones de giro son permitidos hasta 2 rotaciones y 1/4 de giro por la TOP (persona que sube), en relación a la superficie de presentación.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

Aclaración: *un giro ejecutado con un giro adicional por las bases ejecutando el mismo elemento, sería ILEGAL si el resultado acumulativo de la persona que sube excede 2 rotaciones* y **1/4** de giro*. El Juez de legalidades utilizará la de la TOP (o persona que sube) para Determinar el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una parada definitiva, con una Top estacionaria entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.*

D. Montajes de Mortal libres y transiciones similares NO son permitidos.

E. Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) SON PROHIBIDOS.

F. Parejas de una sola base con múltiples tops, o personas que suben requiere un spotter adicional para cada persona que suba.

G. NIVEL 5 - Parejas. Movimientos Sueltos.

1. Mov - sueltos son permitidos hasta 18 pulgadas / 45 cm arriba de los brazos extendidos.

Ejemplo. *Tick tocks son permitidos*

Aclaración: *si el movimiento suelto excede más de las 18 pulgadas (45cm) arriba de los brazos extendidos de las bases, será considerado como un lanzamiento, y por tal motivo seguirá los reglamentos apropiados de ¨lanzamientos¨ y/o "Desmontes"*

Para determinar la alta del movimiento de un movimiento suelto, en el punto más alto, la distancia desde las caderas de la top hasta los brazos extendidos de las bases, serán utilizadas para determinar la altura en donde se suelte. Si la distancia es mayor al largo de las piernas de la persona que sube, además de las 18 pulgadas / 45 cm, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de ¨lanzamientos¨ o ¨desmontes¨

2. Mov - sueltos no pueden caer en posición invertida. Cuando se ejecuta un movimiento suelto desde una posición invertida hacia una posición NO Invertida, el punto de partida o de salida será utilizado para determinar si la posición inicial era invertida. En movimientos sueltos desde una posición invertida hacia una posición no invertida no se puede girar.

Excepción: Front Handspring (Flic hacia delante) con medio giro hacia un elemento de pareja extendida, puede incluir hasta ½ giro de transición.

En movimientos sueltos desde una posición invertida finalizando en un elemento al nivel del pecho o arriba debe de tener un Spotter o vigía

3. Elementos Sueltos que aterricen en una posición no erguida debe tener 3 Bases receptoras para una pareja de multibase y 2 bases receptoras para una pareja de una sola base.

4. Mov - sueltos deben retornar a sus bases originales.

Aclaración: *un individuo no debe de aterrizar sobre la superficie de presentación sin asistencia.*

Excepción: *Ver Nivel 5 - Desmontes ¨C¨*

Excepción*: Cuando desmonten parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.*

5. Lanzamientos de helicóptero son permitidos hasta 180 grados de rotación y deben ser recibidos por al menos 3 personas o bases receptoras, una de las cuales debe estar en posición para proteger la cabeza y el área de los hombros de la TOP.

6. Los movimientos sueltos no deben moverse en forma intencional.

7. Los movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos.

8. *Las personas que suben en movimientos sueltos separados no deben de estar en contacto directo entre ambas.*

Excepción*: Cuando desmonten parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.*

H. NIVEL 5 Parejas – Inversiones.

1. Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también "Parejas" y "Pirámides".

2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos por encima del nivel del pecho y deben ser asistido por al menos tres bases receptoras. Al menos dos de ellas deben estar en posición para proteger el área de la cabeza y del hombro. El contacto debe iniciarse a la altura del hombro o arriba de las bases.

Aclaración 1: *Las bases receptoras deben hacer contacto desde el área de la cadera hasta el área de la cabeza y hombros.*

Aclaración 2: *para Inversiones hacia el suelo que se originen desde el nivel del pecho o menos no se requieren tres bases receptoras. Si la pareja inicia al nivel del pecho o prep level o por debajo y pasa por encima del nivel del pecho requerirá tres bases receptoras (El momentum de la top, viniendo hacia abajo es la prioridad con respecto a la seguridad).*

Excepción: un descenso controlado desde un elemento invertido extendido (*Ej. Aguja-needle o parada de manos*) hacia nivel del pecho son permitidos.

3. Inversiones hacia abajo deben mantener contacto con una base originales.

Excepción: *en un elemento de rotación con inversión lateral la base original podría perder contacto con la TOP (persona que sube) cuando es necesario hacerlo.* ***Ejemplo****. Transiciones de desmonte estilo rueda de carreta, o media luna.*

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

4. Inversiones hacia abajo desde arriba del nivel del pecho:

a. NO puede detenerse en una posición invertida. ***Ejemplo.*** *una rueda de carreta sería legal debido a que la persona que sube (TOP) finalizará el movimiento en sus pies en posición no invertida.*

Excepción*: un descenso controlado, de un elemento de pareja invertida (Ejemplo, Needle (Aguja) o Parada de manos), hacia el nivel del pecho es permitido.*

b. NO puede finalizar o tocar la superficie de presentación cuando se encuentre en posición invertida.

Aclaración: *Posición prona o supina cuando se baja del elemento desde una pareja extendida deberá detenerse de manera visible en una posición no invertida y luego se podrá hacer la inversión hacia el suelo.*

5. Inversiones hacia la superficie del presentación no pueden estar conectadas unas con otras.

I. Las Bases no deben de soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base esta en una posición invertida de arco.

NIVEL 5 - PIRAMIDES

A. Las pirámides deben seguir las reglas del Nivel 5 de "Parejas" y "Desmontes", y es permitido hasta 2 niveles de altura.

B. La TOP debe recibir el soporte primario de una base.

C. NIVEL 5 - Pirámides – Movimientos Sueltos.

1. Durante una transición de pirámide, la TOP (*persona que sube*) podría pasar por encima del nivel de altura de 2 personas mientras se mantenga en contacto con al menos una persona al nivel del pecho o menos, El contacto debe de mantenerse con el mismo conector a través de toda la transición

Aclaración*. Contacto debe de realizarse con una base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o conectores se pierda.*

2. El peso principal no debe originarse del segundo nivel. ***Aclaración:*** *La transición debe ser continua.*

3. Pirámides NO invertidas y movimientos sueltos deben ser recibidos por al menos dos personas. (mínimo de una base receptora y un Spotter)

3.a. Ambos Receptores deben de ser estacionarios.

3.b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.

4. Las transiciones de pirámides no invertidas podrían involucrar cambio de bases, cuando suceda un cambio de bases:

4.a. La TOP (*persona que sube*) debe mantener contacto físico con una persona del nivel medio o menos.

Aclaración: *Contacto debe de realizarse con una base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*

4.b. La TOP (*persona que sube*) debe ser recibida por al menos 2 bases receptoras. Ambos receptores deben permanecer en forma estacionaria y no pueden estar involucrados en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición se inicia. (La sentadilla o Profundidad para lanzar a la TOP o persona que suba es considerada como el inicio del elemento)

5. Movimientos sueltos podrían no conectar/conectarse con la top o personas que suban por encima del nivel del pecho o elevador.

D. NIVEL 5 Pirámides – Inversiones.

1. Debe seguir las reglas de inversiones del Nivel 5.

E. NIVEL 5 - Pirámides – Movimientos Sueltos con inversiones conectadas.

1. Las transiciones de pirámides podrían involucrar inversiones conectadas (*Incluyendo Mortales conectados*) si mientras se sueltan de las bases el contacto se mantiene con al menos 1 persona al nivel del hombro o menos. El contacto debe mantenerse con el mismo conector a través de toda la transición.

Aclaración: *Contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.*

2. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) son permitidos hasta una rotación de mortal de 1 ¼. y 1/2 rotación de giro.

3. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) que excedan 1/2 rotación de giro se permiten hasta 3/4 en rotación de mortal, mientras el elemento suelto es iniciado en una posición vertical no invertida, y no pase en posición horizontal durante su transición. (Ej. Cradle/cuna, Flatback/muertito, Prona) y no puede exceder una rotación de giro.

Aclaración: LEGAL - *Un atleta que sea lanzado desde una posición vertical no invertida. (Ej. lanzamiento en canastas, o sponge) ejecutando un giro y una rotación de mortal de 3/4 hacia una posición prona mientras se está en contacto con un conector.*

4. Transiciones invertidas en pirámides podrían involucrar cambio de bases.

5. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben estar en movimiento continuo.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

6. Todas las Inversiones (*incluyendo mortales conectados*) que no giren deben ser recibidos por al menos 3 bases receptoras.

Excepción. *Mortales conectados que finalicen en una posición erguida al nivel del pecho o arriba requiere un minimo de una base receptora y dos Spotters.*

6.a Las 3 bases receptoras/Spotters deben permanecer estacionarias.

6.b Las 3 bases receptoras/Spotters deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.

6.c Las 3 bases receptoras/Spotters no deben estar involucrados en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición es Iniciada. (La sentadilla o Profundidad para lanzar a la TOP es considerada como el inicio del elemento)

7. Todas las Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) que giren (Incluyendo ¼ de giro o más) debe de ser recibido por al menos 3 bases receptoras (Catchers). Las tres bases receptoras deben de hacer contacto durante la recepción.

7.a La(s) base(s) receptora(s) y Spotters/vigías(s) deben permanecer estacionarias.

7.b La(s(base(s) receptora(s) y Spotters/vigías(s) deben tener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.

7.c La(s) base(s) receptora(s) y Spotters/vigías(s) no deben estar involucrados en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición es iniciada. (La sentadilla o Profundidad para lanzar a la TOP o persona que suba es considerada como el inicio del elemento)

8. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben involucrar movimientos hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.

9. Inversiones hacia la superficie del presentación no pueden estar conectadas unas con otras.

10. *Inversiones conectadas* (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto o conectarse con Tops, o personas por encima del nivel del pecho)

NIVEL 5 – DESMONTES

Nota: un movimientos es considerado únicamente como desmontes si es liberado hacia un cradle (cuna) o si se libera de manera asistida hacia la superficie de presentación.

A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*) debe contar con la ayuda de un Spotter separado con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cadera hasta el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte en cradle/cuna.

B. Cradles desde una pareja multi-base debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter/vigía separado con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cadera hasta el área de la cabeza y los hombros y que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.

C. Desmontes deben de retornar a su(s) base(s) original(es)

Excepción: Desmontes hacia la superficie de presentación desde parejas y pirámides deben de ser asistidos por ya sea una base original y/o Spotter.

Excepción: desmontes directos al suelo (straight drops or small pop offs), sin ningún otro movimiento, desde una altura de la cadera o menor son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie del presentación que no requieren asistencia.

Aclaración: *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.*

D. Rotaciones de hasta 2-1/4 de giros están permitidos para todos los elementos de pareja.

E. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.

F. No se permiten desmontes de mortales sueltos.

G. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.

H. Las Personas que suben (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases

I. Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares)* están "prohibidas".

J. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde una pareja de una sola base con múltiples Tops o personas que suben, 2 personas deben recibir a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

K. Desmontes con giro desde una posición invertida NO son permitidos.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

NIVEL 5 - LANZAMIENTOS

A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.

B. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cradle/cuna. La "flyer" (*persona que sube*) debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posición para cuidar a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que sube*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento
Aclaración. *no se permiten movimientos de traslado intencional.*
Excepción*: (1) rotación de ½ giro ES PERMITIDO por las bases cuando se realizan lanzamientos de "Kick-full" (patada giro).*

C. La Top o persona que sube, en un lanzamiento debe de tener ambos pies sobre las manos de sus bases cuando el Lanzamiento sea iniciado.

D. Mortales, inversiones o lanzamientos que se trasladen NO son permitidos.

E. Ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de ninguna parejas, pirámides, individuos o props.

F. Hasta 2-1/2 rotaciones de giro son permitidos.

G. Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas y deben de ser liberadas de todo contacto con las bases, conectores y/u otras Tops.

H. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

REGLAS DEL NIVEL 6

NIVEL 6 - GIMNASIA GENERAL.

A. Toda Acrobacia/Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación
Excepción 1: *El acróbata/gimnasta podría (sin una rotación sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. Si el rebote de una pasada de gimnasia involucra una rotación sobre la cabeza, entonces, la gimnasta o Top debe ser recibida y parar en una posición no invertida antes de continuar en la transición o pareja de sobre la cabeza*
Excepción 2*: Rondada Rewinds (Mortales) y Flic Flac Mortal/Rewind son permitidos. Ningún elemento de gimnasia antes de la rondada, o Flic Flac estático son permitidos.*

B. Acrobacia/Gimnasia sobre, por debajo o a través de una o pareja, individuo, o artículo (*prop*), *NO está permitida.*
Aclaración: *Un individuo puede brincar por encima de otro individuo*

C. Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (*prop*) *NO está permitida.*

D. Rollos de clavado (*Salto del tigre – pescadito*) están permitidos.
Excepción. *Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro NO son permitidos.*

NIVEL 6 GIMNASIA ESTATICA/CONTINUA.

A. Se permiten elementos hasta una rotación de 1 mortal y 2 rotaciones de giro

NIVEL 6 PAREJAS

A. Spotters

Un Spotter/vigía se requiere:

1. Durante parejas arriba del nivel del pecho, que no sean cupies/Awesomes o Liberties
   Aclaración: En parejas de un solo brazo como Heel Stretch, Arabesque, High Torch, Scorpions, Bow and Arrows, etc en un solo brazo se requiere un Spotter
2. Cuando la transición de montaje involucra
   a. Un movimiento suelto con un giro mayor que 360 grados
   b. Un movimiento suelto con una posición invertida al nivel del pecho o menor..
   c. Un mortal libre
3. Durante parejas en las cuales la persona que sube (TOP) se encuentra en una posición invertida arriba del nivel del pecho
4. Cuando la persona que sube (TOP) es lanzada desde la superficie del suelo a una pareja de un solo brazo.

B. Niveles de Parejas

1. Parejas extendidas de una sola pierna son permitidas.

C. Parejas y transiciones con giros son permitidos hasta 2 giros y 1/4 de rotación por la TOP o persona que sube en relación con la superficie del suelo.
Aclaración: *un giro ejecutado con un giro adicional por las bases realizando el mismo elemento, sería ilegal si el resultado acumulativo de la persona que sube excede 2 y ¼ de rotaciones El Juez de legalidades utilizará la de la TOP (o persona que sube) para Determinar el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren parada definitiva, con una Top estacionaria entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.*

D. Mortales libres (Rewind) o parejas de mortales asistidos y transiciones son permitidos. Mortales deben de originarse desde el nivel del suelo únicamente y son permitidos hasta 1 rotación de mortal y "1¼" de rotaciones de giros.
Excepción 1: *Mortales a una posición de cradle o cuna son permitidos 1 ¼ rotación de mortal, Todos los mortales (Rewinds) que se reciban por debajo del nivel del pecho debe de utilizar dos bases que reciban. (Por Ej. Un mortal que finalice en posición cradle/cuna.*
Excepción 2: *Rondadas hacia una pareja con mortal (Rewind) y Flic Flac estático mortal hacia una pareja (Rewind) son permitidos. Ningún elemento de gimnasia antes de la rondada o Flic Flac estático son permitidos.*
Aclaración 1: *Parejas de Mortal suelto y transiciones que no inicien sobre la superficie del suelo no son permitidas.*
Aclaración 2: *Toe Pitch, Leg Pitch y lanzamientos similares no son permitidos cuando se inician elementos libres de mortales.*

E. Split catches de una sola base NO Son permitidos

F. Parejas de una sola base con múltiples tops, o personas que suben requiere un spotter adicional para cada persona que suba.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

G. NIVEL 6 PAREJAS-MOVIMIENTOS SUELTOS.

G.1. Movimientos Sueltos son permitidos pero no puede exceder más de 18 pulgadas (45 cm) por encima del brazo extendido de las bases, será considerado como un Lanzamiento o desmonte, y debe de seguir las reglas apropiadas para "Lanzamientos" o "Desmontes".
Aclaración. *Si el movimiento suelto excede mas de 18 pulgadas (45cm) por encima del brazo extendido, será considerado como un lanzamiento y deberá de seguir las reglas apropiadas de ¨lanzamientos¨.*

G.2. Movimientos Sueltos no deben de finalizar en una posición invertida.

G.3. Movimientos Sueltos deben de retornar a sus bases originales.
Excepción 1. *Lanzamientos (estilo de pareja) hacia una nueva base son permitidas si la pareja es lanzada por una sola base y es recibida por lo menos por una base y un Spotter/vigía adicional que no este involucrado en otros elementos o coreografía en el momento en que la transición sea iniciada.*
Excepción 2 Parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben. son permitidos sin que las Tops retornen a su(s) Base(s) original(es).
Aclaración: *un individuo no debe de finalizar (aterrizar) en la superficie de presentación sin asistencia.*

G.4. Helicópteros son permitidos hasta una rotación de 180 grados con un giro y debe de ser recibido por al menos 3 bases receptoras, una de las cuales debe de estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros.

G.5. Los Movimientos Sueltos no deben de viajar de manera intencional. Ver excepción en el punto # F.3 arriba.

G.6. Movimientos Sueltos no pueden pasar por encima, o por debajo o a través de otras parejas pirámides o Individuos.

G.7. La TOP o personas que realizan movimientos sueltos separados no deben de tener contacto entre ellas.
Excepción: *parejas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.*

H., NIVEL 6 - PAREJAS-INVERSIONES.

1. Inversiones hacia el suelo desde arriba del nivel del pecho deben de ser asistido por al menos dos bases. La TOP, o persona que sube debe de mantener contacto con una base.

NIVEL 6 PIRAMIDES.

A. Las pirámides son permitidas hasta una altura de 2-1/2

B. Por cada pirámide de 2-1/2 de altura, debe de haber un Spotter/vigía adelante y atrás por cada persona que esté arriba, y los spotters/Vigías deben de estar en posición durante todo el tiempo que la TOP se encuentre en el nivel de 2-1/2. Los spotters podrán colocarse levemente al lado en una posición adecuada para cuidar a la persona de arriba. Spotters deben de mantener contacto visual con la persona que sube durante todo el tiempo que se encuentre en el nivel de 2 1/2 de altura. Los spotters no deben ser el soporte primario de la pirámide
Excepción: Tower Pyramids / Pirámide de Torre son permitidas.
Aclaración: para todas las Tower Pyramids / Pirámides de Torre. *debe de haber un spotter que no esté en contacto con la pirámide posicionada detrás de la persona que sube. Si un conector es necesario para asistir el nivel medio, no cumple esta función como spotter adicional, y necesitará un spotter adicional, quien no esté en contacto con la pirámide.*
Aclaración: para todas las pirámides de 2 Niveles y (1/2) de altura con las top o personas que suben posicionadas de manera horizontal (Ej. Flat Back, prone o variaciones de swedish falls (cascadas); los spotters deben de posicionarse de manera contraria de las caderas. (Izquierda/derecha, o adelante o atrás, no en la cabeza/pie) en relación con la Top o persona que sube. El Spotter o vigía de atrás debe de estar del lado de la cabeza de la pirámide en relación con la persona que sube. Top. Un atleta del lado del pie no será considerado como Spotter

C. Los montajes libres o transiciones que se originen desde el nivel del suelo y únicamente son permitidos 1 mortal y 1 rotación de giro, o cero mortales y "2¼" rotaciones de giro. *Montajes libres o transiciones que se originen por encima del nivel de parejas de suelo son permitidos y pueden subir con 1 mortal y cero rotaciones de giro, 0 cero rotaciones de mortal y 2 giros,*
Aclaración: Los Montajes libres o transiciones no pueden exceder significativamente la altura del elemento que se intenta y no puede pasar sobre, por debajo, o a través de otras parejas, pirámides o Individuos.
Aclaración: Montajes libres o transiciones no deben de finalizar en una posición invertida.

D. NIVEL 6 PIRÁMIDES - Movimientos Sueltos

1. Durante una transición de pirámide, la persona que sube TOP puede pasar por encima de 2-1/2 niveles de altura
  1. En cualquier momento en que una pirámide de movimientos suelto sea lanzado por una base del segundo nivel, y este sea recibido por una base en el segundo nivel, la base del segundo nivel que esté recibiendo a la persona que sube o TOP deberá de ser la base del segundo nivel original que lanzó el movimiento originalmente (por Ej. 2-1-1 tower pyramid Tick Tocks)
  2. Movimientos libres sueltos desde una altura de pirámides de 2-1/2 niveles de altura, no puede finalizar en una posición prona o invertida.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

E. NIVEL 6 - Inversiones en Pirámides

1. Parejas invertidas son permitidas hasta 2 1/2 niveles de persona de altura.
2. Inversiones hacia el suelo desde arriba del nivel del pecho deben de ser asistidos por al menos 2 bases. La persona de arriba TOP debe de mantener contacto con al menos una base u otra TOP.

F. NIVEL 6 - Pirámides - movimientos Sueltos con inversiones conectadas.

1. Inversiones conectadas (incluyendo Mortales conectados) son permitidos hasta una rotación de mortal de 1 1/4 y una rotación de 1 giro.
2. Inversiones conectadas (incluyendo Mortales conectados) son permitidos si se mantiene el contacto físico con al menos 1 TOP, o persona que suba al nivel del pecho o menos, y debe de ser recibidos por al menos dos bases receptoras.
   Excepción 1. Inversiones conectadas hacia pirámides de 2 ½ de altura deben de recibirse por 1 persona.
3. Todas las inversiones Conectadas (Incluyendo Mortales conectados) que finalizan en una posición erguida al nivel del pecho o por encima requieren al menos una base y un spotter adicional.
   a. La base/Spotter debe de ser estacionaria.
   b. La base/Spotter debe de mantener contacto visual con la Top o persona que sube durante toda la transición.ç
   c. La base/Spotter no debe estar involucrada con ningún otro elemento o coreografía cuando la transición sea iniciada. (el dip, o sentadilla para lanzar a la persona es considerada como el inicio del elemento

G. Desmontes o movimientos libres desde pirámides de 2-1/2 Niveles de altura

1. No deben de finalizar en una posición prona o invertida.
2. Son permitidas hasta una rotación de 0 mortales y 1 rotación de giro

H. Los Paper Dolls de un solo brazo, requieren un spotter por cada persona.

NIVEL 6 DESMONTES

Nota: Los movimientos son considerados ¨desmontes¨ únicamente si se liberan hacia un desmonte de cradle o si son liberados y asistidos hacia la superficie de presentación.

A. Desmontes de un cradle/cuna que excedan una rotación de 1 1/4, deben de contar con un Spotter asistiendo durante el cradle, con al menos una mano o brazo apoyando el área de la cabeza y el hombro.

B. Desmontes deben retornar a su(s) base(s) original(es)
Excepción: Desmontes hacia la superficie de presentación, deben de ser asistidas por ya sea una base original y/o spotter.
Excepción: Straight Drops, (Rockets o desmonte directo al suelo) hop off, con ningún otro elemento, desde el nivel de la cadera o menos son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie del suelo que no requieren asistencia.
Aclaración: *Un individuo no debe de aterrizar sobre la superficie de presentación desde arriba del nivel de la cadera sin ninguna asistencia*

1. Desmontes hacia la superficie de presentación son permitidos hasta 2 giros y (1/4)
2. Desmontes hacia la superficie de presentación que excedan 1 giro y (1/4) debe de ser asistidos por do bases receptoras o una base receptora con un spotter.

C. Hasta 2 1/4 rotaciones de giro en cradle son permitidos desde todas las parejas y pirámides hasta 2 personas de altura y requieren al menos 2 bases receptoras. Cradles desde una altura de 2 1/2 pisos de altura en pirámides son permitidos hasta 1-1/2 rotaciones de giro y requiere 3 bases receptoras. Uno de los cuales debe de estar de manera estacionaria al inicio del desmonte.
Excepción: 2-1-1 Thigh Stands pueden ejecutar hasta una rotación de 2 giros desde una pareja que esté mirando hacia el frente únicamente, Ej.: Extensión, Liberty, Heel Stretch)

D. Desmontes libres desde una pirámide de 2 1/2 pisos no pueden aterrizar en una posición prona o invertida.

E. Desmontes en Mortales libres a cradle:
E-1. Son permitidos hasta "1¼" rotaciones de mortal y "1/2" giro de rotación. (Arabians)
E-2. Requiere al menos 2 Bases receptoras, una de las cuales debe de ser la base original.
E-3. No pueden trasladarse de manera intencional
E-4. Debe de originarse desde el nivel del pecho o menos (No pueden originarse desde una pirámide de 2 ½ niveles)
Excepción: *Mortal al frente de ¾ hacia un cradle puede suceder desde una pirámide con altura de 2 ½ niveles, y requieren 2 bases receptoras, 1 de las cuales deberá de estar estacionaria cuando el inicio del desmonte suceda, el mortal de ¾ hacia el frente que desmonta de una pirámide de 2 ½ de altura no puede girar.*

F. Mortales libres hacia la superficie de presentación solo son permitidos en una rotación de mortal hacia el frente:
Aclaración: *Desmontes en mortales hacia atrás deberán de ser recibidos en Cradle/Cuna.*
F-1. Permitidos hasta 1 rotación de mortal hacia delante y 0 Rotaciones.
F-2. Deben de retornar a una base original
F-3. Debe de tener un Spotter.
F-4. No debe de trasladarse de manera intencional.
F-5. Debe de originarse desde el nivel del pecho o menos (No pueden originarse desde una pirámide de 2 ½ niveles)

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

G. Tension Drops/Rolls de cualquier clase, NO son permitidos.
H. Cuando se desmonta en cradle desde una pareja de una sola base con múltiples tops o personas que suben, 2 (Dos) bases receptoras por cada TOP. Las Bases receptoras deben de estar estacionarias antes de que inicie el desmonte.
I. Desmontes en cradle de una pareja de 1 brazo que involucre un giro debe de tener un Spotter asistiendo el cradle con al menos un brazo apoyando la cabeza y hombros de la TOP o persona que sube.
J. Los desmontes no pueden pasar por encima, debajo o a través de otras parejas, pirámides o Individuos.
K. Los desmontes no pueden trasladarse de manera internacional.
L. Las personas que suben TOP en desmontes, no pueden estar en contacto unas con otras mientras se liberan de sus bases.

NIVEL 6 LANZAMIENTOS

A. En los lanzamientos son permitidos hasta un total de 4 bases que lancen, una de las cuales debe de estar por detrás de Flyer durante el lanzamiento y debe de asistir a la persona en el lanzamiento.
Excepción 1. Lanzamientos a distancia, en donde la Flyer pase por encima de la persona de atrás.
Excepción 2. Arabians, en las cuales la Tercera persona necesita iniciar en frente de la canasta para estar en posición de recibir el Cradle.
B. Lanzamientos deben de ser ejecutados desde el nivel del suelo y deben de finalizar o aterrizar en una posición de cradle. La TOP/FLYER debe de ser recibida en una posición de cradle por al menos "3" de sus bases originales una de las cuales debe de estar posicionada para proteger el área de la cabeza y los hombros. Los lanzamientos no deben de ser dirigidos, de tal manera que las bases deben de moverse para atrapar a la persona que sube.
C. La Top/Flyer en un lanzamiento debe de tener ambos pies sobre las manos de las bases cuando el lanzamiento sea iniciado.
D. Lanzamientos de mortal son permitidos hasta "1¼" rotaciones de mortal y "2" elementos de giro adicionales. Una bolita (Tuck), Pike o un mortal extendidos no serán tomados en cuenta en los "2" elementos adicionales. Un Pike open doble giro es LEGAL. Una bolita X doble giro es ILEGAL porque la X-out es considerado como un elemento.
E. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o prop, puede moverse por debajo o a través de un lanzamiento, y un lanzamiento puede ser lanzado por encima, o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
F. En lanzamientos que no tengan mortales NO se puede exceder 3 1/2 rotaciones de giro
G. Las TOP que se lancen a otro set de bases debe de ser recibidas en una posición de cradle y debe de ser recibida por al menos 3 bases receptoras que se encuentren estacionarias. Las bases receptoras no deben de estar involucradas en otros elementos de coreografía y deben de mantener contacto visual con la TOP durante todo el lanzamiento. El Lanzamiento es permitido hasta una rotación de 0 mortales y 1 1/2 rotaciones de giro o mortales al frente con una rotación de "¾" y "0" Giros Las bases involucradas en el lanzamiento deben de estar estacionarias mientras se lanzan.
J. Las TOPS/FLYERS en lanzamientos de canasta separadas no pueden estar en contacto entre ellas, y deben de ser liberadas de todo contacto con las bases, conectores y/u otras Tops.
H. Solamente una sola flyer o TOP es permitida durante un lanzamiento de canasta.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

REGLAMENTOS PARA EQUIPOS DE ATLETAS ESPECIALES

A. Todos los equipos con necesidades especiales seguirán las reglas generales y requerimientos de la USASF
B. Los equipos pueden ejecutar elementos hasta, e incluidos en el Nivel 2.
Excepción: ver letra ¨D¨ abajo.
C. Todas las parejas y Pirámides (al nivel del pecho o por encima) requieren de un Spotter adicional que sea el entrenador/Asistente requiere un spotter adicional que es Entrenador/Asistente.
D. Lanzamientos no son permitidos.
E. Gimnasia asistida o cuidada, no es permitida en la división (competitiva) de Atletas especiales, pero es permitida si el equipo participa en una división de (exhibición).
F. Hasta 3 Entrenadores/Asistentes para señalar desde el frente del Mat o Tapete de competencia , y no pueden obstaculizar la vista de los Jueces. No existe un límite de Asistentes alrededor del perímetro del piso en la posición del equipo.
G. Los asistentes deben de vestirse de manera que contrasten, camiseta y Jeans o pantalones oscuros y tenis para que sea claro para los jueces quienes son los Atletas y quienes son los asistentes. Ej. Si el atleta utiliza un uniforme claro, los asistentes deben de utilizar camisetas de color oscuro, si el Atleta utiliza un TOP claro, los asistentes deberán de utilizar camisetas oscuras, No se permiten Flip Flops, o sandalias, Los asistentes no podrán utilizar joyería para eliminar cualquier causal de lesión. Los Asistentes no pueden estar vestidos en uniforme de porrismo.
H. Es responsabilidad del Entrenador determinar la capacidad y habilidad de sus atletas cuando escojan los elementos que van a presentar.

REGLAMENTOS PARA EQUIPOS ALL STARS PREP

Diferencia de reglas en Niveles/Seguridad de All Stars Tradicional

A. Las rutinas no pueden exceder un tiempo de 2:00 minutos
B. No se permiten Lanzamientos
Aclaración: Esto incluye lanzamientos de ¨Sponges¨ / ¨Esponjas¨ (también conocido como posición de inicio (Load In) o Squish)
Aclaración. Todos los desmontes de Cradle o Cuna al nivel de la cintura son ILEGALES.
C. Las divisiones pueden ofrecerse en eventos de 1 y 2 días. Sin embargo, si se ofrece en un evento de 2 días, las división prep se presentará ÚNICAMENTE UNA VEZ.

EXHIBICIÓN DE PRE-EQUIPOS

Diferencia de reglas en Niveles/Seguridad de All Stars Tradicional

A. Las rutinas no pueden exceder un tiempo de 1:30 minutos
B. NO SE PERMITEN elementos de Construcción en los PRE-EQUIPOS DE Exhibición (Incluyen Lanzamientos, Parejas y Pirámides.
C. Los ÚNICOS Elementos de GIMNASIA permitidos son Ruedas de Carreta y Rollos al Frente.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation

POLÍTICAS DE IMAGEN DE LA USASF

EQUIPOS DE PORRISMO

Los Jueces se reservan el derecho de asignar advertencias y/o Deducciones cuando la coreografía del equipo, uniforme, maquillaje, Lazos, etc., no reúnen los estándares apropiados descritos en estas nuevas regulaciones.

LINEAMIENTOS DE VESTIMENTA.

Los lineamientos de vestimenta entran en vigencia desde la temporada 2012-13
Los atletas que no tengan un uniforme completo, deberán de utilizar una camiseta o alguna jacket o buzo para cubrir sus uniformes a menos de se encuentren en un área de calentamiento, viajando en grupo hacia o desde el área de calentamiento o en la zona de presentación.

COREOGRAFIA APROPIADA.

Los lineamientos de COREOGRAFÍA APROPIADA entran en vigencia desde la temporada 2012-13
Todas las facetas de una rutina de presentación, incluyendo ambas, la selección de música y coreografía, debe de ser apropiadas y adecuadas para la vista y el oído de la familia.
Ejemplos de coreografía inapropiada podría incluir, pero no estar limitada a movimientos de y gestos inapropiados como tocarse, movimientos de brazos, señales o signos, palmadas, posiciones del cuerpo y posiciones de su cuerpo con otros. Música o palabras que no sean adecuadas para el entretenimiento familiar, que incluye pero no se limita a malas palabras y las connotaciones de cualquier tipo de acto sexual o un comportamiento violento, son otros ejemplos de coreografía inapropiada. Remover lenguaje inapropiado o palabras de una canción y reemplazarlas con efectos de sonidos u otras palabras podría ser considerado inapropiado.
Música o movimientos que pueda crear incertidumbre o ser cuestionada, debe de ser asumida por el entrenador y removerse de para no exponer a su equipo en una situación lamentable

MAQUILLAJE Y OTROS

Maquillaje y Otros entran en vigencia desde la temporada 2013-14

MAQUILLAJE

El maquillaje deberá de ser uniforme y apropiado de acuerdo a ambas, la presentación y la edad de los Atletas. La cara y párpado, piedras de fantasía no son permitidas. Pestañas falsas son permitidas pero no pueden ser decoradas en piedras de fantasía o joyería adicional.

LAZOS – BOWS

Los lazos no deben de ser excesivos con respecto al tamaño (el tamaño de un lazo genérico no puede ser mayor de 3¨ de Ancho) aproximadamente 7,62 cm de ancho y no debería de ser una distracción para la presentación de la rutina. Los Lazos deben ser utilizados de manera tal que minimice el riesgo de los participantes, debe de estar asegurados de manera adecuada y no debe de caerse de la frente hacia los ojos de los participantes, o bloquear la vista del atleta mientras se presenta.

UNIFORME APROPIADO

UNIFORME APROPIADO tendrá efecto en la temporada del 2015-2016

LINEAMIENTOS GENERALES DE UNIFORMES

No se permiten uniformes que sean Atrevidos, o lencería o prendas que sean provocativos sexualmente. Las piezas del uniforme deben de cubrir de manera adecuada al atleta y deben de eliminar cualquier posible mal funcionamiento del vestuario.
Ropa interior adecuada debe de ser utilizada.
Además de los lineamientos específicos en las reglas abajo. Los atletas deben tomar en cuenta que la combinación de piezas de uniformes también pueden determinar si un uniforme apropiado o no. Todas las prendas deben de cubrir adecuadamente las prendas de ropa interior durante la rutina.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation 1.24.17

LINEAMIENTOS DE UNIFORME ENAGUA/SHOT

Cuando se utiliza la enagua como parte de uniforme, se debe de utilizar una calzoneta. La enagua debe de cumplir la calzoneta y debe de cubrir un poco más de 2,5 centímetro por debajo de la calzoneta. Cuando se utilizan Shorts como parte del uniforme, deberá de haber un mínimo de 5 centímetros de entrepierna

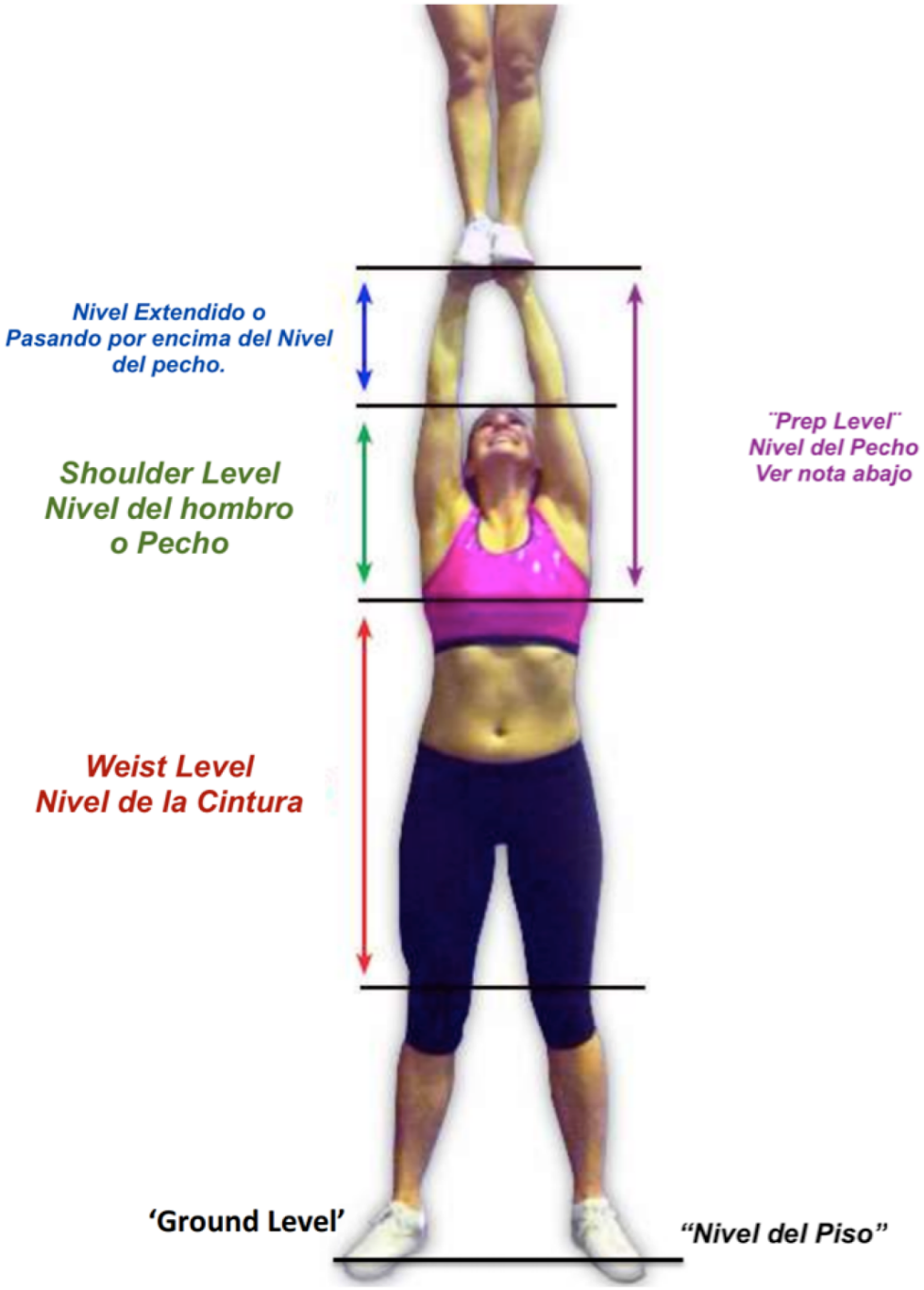
LINEAMIENTOS DE UNIFORMES PARA LA PARTE DE ARRIBA (TOP)

Los uniformes de arriba no pueden exponer la parte del diafragma a excepción de los atletas que compiten en las divisiones Juveniles (Senior División). La parte superior del uniforme debe de asegurarse por correas o material donde al menos un hombro o alrededor del cuello, Blusas tipo tubo (tube tops) no son permitidas.

Los Jueces se reservan el derecho de establecer advertencias y/o Deducciones cuando la coreografía de un equipo, Uniformes, maquillajes, Lazos, etc. No se encuentren bajo los estándares apropiados que han sido descritos en estas nuevas políticas de Imagen.

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).

© 2017 U.S. All Star Federation



Nota: Debe de consultar el glosario, y las reglas para más especificaciones, Explicaciones y restricciones cuando se interpreten los niveles de parejas

Los textos oficiales del reglamento USASF-IASF son versiones en inglés establecidas por la (USASF) y publicadas en su sitio Web www.USASFRULES.com La versión en inglés SERÁ LA QUE PREVALECERA en caso de contradicciones en su Traducción e interpretación por Ronald Alán - (Miembro del comité de Reglamentos USASF).