



Reglamento

Competición

Cheerleading

Niveles 1-2-3

Versión 3

Enero 2016

Actualizado con las modificaciones incorporadas por los Comités USASF para 2015-2016

ÍNDICE

1. REGLAS NIVEL 1 / *LEVEL 1 RULES.*

- 1.1. GIMNASIA GENERAL NIVEL 1 / *LEVEL 1 GENERAL TUMBLING.*
- 1.2. GIMNASIA ESTÁTICA / CON CARRERA NIVEL 1 / *LEVEL 1. STANDING/RUNNING TUMBLING.*
- 1.3. PORTÉS NIVEL 1 / *LEVEL 1 STUNTS.*
- 1.4. PIRÁMIDES NIVEL 1 / *LEVEL 1 PYRAMIDS.*
- 1.5. DESMONTAJES NIVEL 1 / *LEVEL 1 DISMOUNTS.*
- 1.6. LANZAMIENTOS NIVEL 1 / *LEVEL 1 TOSSES.*

2. REGLAS NIVEL 2 / *LEVEL 2 RULES.*

- 2.1. GIMNASIA GENERAL NIVEL 2 / *LEVEL 2 GENERAL TUMBLING.*
- 2.2. GIMNASIA ESTÁTICA NIVEL 2 / *LEVEL 2 STANDING TUMBLING.*
- 2.3. GIMNASIA CON CARRERA NIVEL 2 / *LEVEL 2 RUNNING TUMBLING.*
- 2.4. PORTÉS NIVEL 2 / *LEVEL 2 STUNTS.*
- 2.5. PIRÁMIDES NIVEL 2 / *LEVEL 2 PYRAMIDS.*
- 2.6. DESMONTAJES NIVEL 2 / *LEVEL 2 DISMOUNTS.*
- 2.7. LANZAMIENTOS NIVEL 2 / *LEVEL 2 TOSSES.*

3. REGLAS NIVEL 3 / *LEVEL 3 RULES.*

- 3.1. GIMNASIA GENERAL NIVEL 3 / *LEVEL 3 GENERAL TUMBLING.*
- 3.2. GIMNASIA ESTÁTICA NIVEL 3 / *LEVEL 3 STANDING TUMBLING.*
- 3.3. GIMNASIA CON CARRERA NIVEL 3 / *LEVEL 3 RUNNING TUMBLING.*
- 3.4. PORTÉS NIVEL 3 / *LEVEL 3 STUNTS.*
- 3.5. PIRÁMIDES NIVEL 3 / *LEVEL 3 PYRAMIDS.*
- 3.6. DESMONTAJES NIVEL 3 / *LEVEL 3 DISMOUNTS.*
- 3.7. LANZAMIENTOS NIVEL 3 / *LEVEL 3 TOSSES.*

4. GLOSARIO CHEER BÁSICO.

- 4.1. GENERAL.
- 4.2. GIMNASIA / *TUMBLING.*
- 4.3. PORTÉS / *STUNTS.*
- 4.4. PIRÁMIDES / *PYRAMIDS.*
- 4.5. DESMONTAJES / *DISMOUNTS.*
- 4.6. LANZAMIENTOS / *TOSSES.*

1.- REGLAS NIVEL 1 / LEVEL 1 RULES.

1.1.- GIMNASIA GENERAL NIVEL 1 / LEVEL 1 GENERAL TUMBLING.

- A. Toda gimnasia debe originarse, y finalizar en, la superficie de presentación.

Aclaración: El gimnasta/tumbler puede (sin una rotación de cadera sobre el nivel de la cabeza) rebotar con sus pies hacia una transición de portés. *Si el rebote desde el pase de tumbling contiene inversión en la cual la cintura es elevada sobre la cabeza, entonces el tumbler/flyer tiene que ser cogido y parado en una posición no-invertida antes de continuar con la transición o portés que contiene esa inversión.*

Ejemplo: Una rondada/round-off > flic-flac/back handspring que al caer y rebotar es impulsado o sujetado por una base o conector/bracer para ayudarlo inmediatamente a realizar un mortal atrás/back flip, rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Es necesaria una clara separación desde la gimnasia hacia el porté para que sea legal. Recibir el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal. Este ejemplo es el mismo para un flic-flac desde el lugar sin la rondada.

Excepción: En Nivel 1 se permite rebotar hacia una posición prona ($\frac{1}{2}$ giro llegando de abdomen) para llegar a un porté.

- B. No se permite Gimnasia por encima, debajo o a través de un porté, individuo, o artículo.

Aclaración: Un individuo puede saltar (rebotar) por encima de otro individuo.

- C. No se permite Gimnasia en contacto o sujetando algún artículo.

- D. No se permiten volteretas altas/dive rolls (saltar antes de apoyar las manos para realizar una voltereta/roll).

- E. Los saltos no son considerados como una habilidad gimnástica desde el punto de vista de las legalidades. Por lo tanto, si un salto es incluido en un pase/pass de gimnasia, el salto romperá la continuidad de ese pase.

1.2.- GIMNASIA (TUMBLING) ESTÁTICA /CON CARRERA NIVEL 1 / LEVEL 1 STANDING/RUNNING TUMBLING.

- A. Las habilidades/skills deben tener contacto físico constate con la superficie de presentación. Las habilidades gimnásticas deberán involucrar el apoyo de ambas manos al pasar por posición invertida.

Excepción 1: Se permite la fase de vuelo proveniente del choque/empuje ("block") de hombros en una rueda/cartwheel o rondada/round-off.

Excepción 2: Se permite caminar en parado de manos/invertida.

- B. Se permiten volteretas adelante/atrás/[front/back rolls], remontados hacia delante y hacia atrás [front/back walkovers], y parados de manos/invertidas [handstands].
- C. Se permiten ruedas/cartwheels y rondadas/round-offs.
- D. No se permiten handvolts/front handsprings y flic-flacs/back handsprings.

1.3.- PORTÉS NIVEL 1 / LEVEL 1 STUNTS.

- A1. Se requiere un (1) spotter por separado para cada flyer **a nivel prep y superior.**

Ejemplo: Espagat/Split y posición supina/flat-back son ejemplos de portés a nivel prep. Los portés donde las bases extiendan sus brazos y las tops/flyers no se encuentren paradas verticalmente (como escuadras/v-sits a extensión o posición supina/flat-back a extensión) son consideradas a nivel prep.

Excepción: Portés donde la flyer se encuentre sentada o en escuadra/v-sit a nivel prep no son considerados portés a prep y por lo tanto no requieren spotter.

Aclaración1: La base central de una escuadra/v-sit a extensión puede considerarse

como un spotter mientras que se encuentre en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la flyer.

Aclaración 2: Si las bases primarias flexionan las piernas, bajan a sus rodillas o si causan que la altura del porté cambie mientras extienden sus brazos (excluyendo portés de suelo), esta habilidad sería considerada extendida y por lo cual, ilegal, sin importar dónde esté el back spot.

Excepción: Shoulder sits (flyer sentada sobre hombros de base) o straddle sits (flyer con piernas en straddle, sentada, siendo sujeta por 3 bases) y Levantamiento "T" no requieren spotter.

A2. Se requiere un spotter para cada flyer en un porté.

Aclaración: El spotter puede sujetar la cintura de flyer en un porté de suelo (Floor Stunt).

A3. Niveles/Alturas de Portés:

1. Portés en una-pierna solo se permiten a nivel de cintura.

Excepción 1: Portés de una pierna a nivel de prep (hombros) son permitidos si el/la flyer está sujeta/a a alguien que esté en la superficie de competición y que no forme parte del grupo de portés que esté sosteniendo la flyer. La conexión tiene que ser brazo-mano a brazo-mano y tiene que ser realizada antes de iniciar el porté de una pierna a nivel de prep (hombros).

Excepción 2: Subir directamente a shoulder stand (pies de flyer colocados sobre hombros de una base) es legal solo si ambas manos de flyer están en contacto con ambas manos de base hasta que ambos pies de flyer estén colocados en los hombros de la base.

Aclaración: Si las bases primarias se agachan, arrodillan o disminuyen la altura del porté mientras llevan/sostienen a la flyer al nivel de sus hombros, sería una habilidad/skill considerada como a nivel de hombros y por lo tanto ilegal, independientemente de la posición del spotter trasero.

2. Portés extendidos, no se permiten (ver definición de porté extendido en el glosario). Un porté no puede pasar por encima de prep. (hombros).

Aclaración: Llevar a la flyer por sobre el nivel de la cabeza de su(s) base(s) sería ilegal.

3. Se permiten subidas y transiciones con giro, hasta con un cuarto de rotación de la flyer en torno a su eje vertical.

Aclaración: Si la flyer gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades/skills, sería ilegal ya que el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer y las bases excede el cuarto de giro. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades/skills. Una vez que el porté se detenga en la posición final (por ejemplo en prep) y los deportistas muestren una pausa definida y clara, **con un/una flyer en posición estática**, entonces podrán caminar para continuar con alguna rotación adicional.

Excepción1: Se permite rebotar hacia una posición prona (giro aterrizando de abdomen) para llegar a un porté.

Excepción 2: Portés en los cuales se realiza desmonte en el que se suelta y coge a la flyer en un "abrazo" con ½ giro, son legales en Nivel 1.

Excepción 3: ½ giro está permitido si la flyer comienza y acaba en la superficie de competición y sólo si está sujetado/a de cintura y no requiere un spotter adicional.

4. Durante las transiciones, al menos una (1) base debe permanecer en contacto con la flyer.

Excepción: En nivel 1 no se permiten saltos de rana/Leap-frogs o variaciones de saltos de rana.

5. No se permiten mortales libres o sujetos/asistidos en subidas y transiciones.

6. Ningún porté, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra separada: porté, pirámide o individuo.

Aclaración: Esto se refiere al torso del atleta pasando por encima o debajo del torso de otro atleta, no los brazos o piernas.

Ejemplo: Una persona sentada sobre los hombros de otra/shoulder sit caminando

por debajo de un prep, es ilegal.

Excepción: Un individuo puede saltar (rebotar) por encima de otro individuo.

7. No se permite sostener o recibir con una (1) sola base a una flyer que se encuentre en posición de espagat/split.

8. No se permiten portés en Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido).

Aclaración: No se permiten Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido) a extensión, nivel prep o inferior.

Ejemplo: Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido) = una sola base sosteniendo a dos tops/flyers.

Sin embargo, dependiendo de la técnica usada, otras variaciones de un Doble Awesome/Cupie "Falso" (asistido) podrían ser, o no ser permitidas.

9. Movimientos de Soltar – Portés N1/L1 Stunts – Release Moves

- No se permiten movimientos de soltar, a no ser aquellos permitidos en el Nivel 1 dentro de "Desmontes".
- Movimientos de soltar, no pueden aterrizar en posición prona o invertida.
- Movimientos de soltar, deben retornar a su(s) base(s) original(es).

Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.

- No se permiten Helicópteros.
- No se permiten giros de tronco/barril/log/barrel roll.
- Movimientos de soltar, no pueden trasladarse intencionalmente.
- Movimientos de soltar, no pueden trasladarse por sobre, debajo o a través de otros portés, pirámides o individuos.

10. Inversiones – Portés N1/L1 Stunts – Inversions

- No se permiten Inversiones.

Aclaración: Todo deportista en posición invertida debe mantener contacto con la superficie de presentación (ver reglas de Gimnasia/tumbling N1)

Ejemplo: Una persona en posición invertida apoyada en la superficie de presentación mientras es asistida por otra persona, no es considerada como un

porté, pero es una habilidad legal.

11. Bases que se encuentren en posición invertida o en posición arqueada apoyando manos y pies/backbend, no pueden soportar/sostener de ninguna forma el peso de una flyer.

*Aclaración: Una persona parada en el suelo, no se considera **una flyer**.*

1.4.- PIRÁMIDES NIVEL 1 / LEVEL 1 PYRAMIDS.

- A. Las pirámides deben seguir las reglas de "Portés/Stunts" y "Desmontes/Dismounts", y se permiten con hasta dos (2) niveles/pisos de altura.

1. Portés EXTENDIDOS con una base (single-based), incluso si hay otra base asistiendo, están prohibidos en las divisiones Tiny, Mini y Juvenil.

- B. La flyer debe recibir el apoyo/soporte primario de alguna base.

Aclaración: Cada vez que una flyer es soltada por sus bases durante una transición de pirámide, esa flyer debe aterrizar en una cuna/cradle o desmontar hacia la superficie de presentación y debe seguir las reglas de "Desmontes N1".

- C. Portés extendidos en dos-piernas:

1. **Portés extendidos de dos-piernas**, deben ser asistidas/sujetadas por al menos **una, 1 persona** que se encuentre a nivel prep o inferior, solo con conexión mano-brazo. La conexión debe efectuarse a nivel prep o inferior, previo al **inicio** de la extensión.

a. Flyers que sujeten a otro flyer tienen que tener ambos pies en las manos de sus bases.

Excepción: Las tops/flyers que se encuentren en portés a nivel prep, no necesitan tener ambos pies en las manos de sus bases, si se encuentran sentadas en los hombros/shoulder sit, en posición supina/flat-back, escuadra/straddle lift o parada en los hombros/shoulder stand.

2. **Portés extendidos de dos piernas**, no pueden conectarse, o ser conectadas,

por otro porté extendido.

D. Portés a nivel prep de una-pierna:

- 1. Portés extendidos de dos piernas** Deben ser asistidas / sujetadas por al menos una (1) persona que se encuentre a nivel prep o inferior, solo con conexión mano-brazo.
- 2.** La conexión debe efectuarse previo al inicio de ejecutar el porté en una-pierna.
- 3.** Las tops/flyers en un portén a nivel prep. deben tener ambos pies en las manos de las bases.

Excepción: Las tops/flyers que se encuentren en portés a nivel prep no necesitan tener ambos pies en las manos de sus bases si se encuentran sentadas en los hombros/shoulder sit, en posición supina/flat-back, escuadra/straddle lift o parada en los hombros/shoulder stand.

4. Portés extendidos de una pierna no están permitidos.

- E.** Ningún porté, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra separada: porté, pirámide o individuo.

Ejemplo: Una persona sentada en los hombros de otra/shoulder sit caminando por debajo de un prep, es ilegal.

Excepción: Un individuo puede saltar (rebotar) por encima de otro individuo.

1.5.- DESMONTES NIVEL 1/LEVEL 1 DISMOUNTS.

Nota: Los movimientos solo son considerados "Desmontes" si son soltados hacia una cuna/cradle, o soltados y posteriormente asistidos hacia la superficie de presentación.

- A.** Desmontes en cuna/cradle desde portés con una (1) sola base deben contar adicionalmente con un (1) spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- B.** Desmontes en cuna/cradle desde portés multi-base deben contar con un mínimo

de dos (2) receptores y adicionalmente un (1) spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.

Aclaración 1: Cunas desde esponja/sponge (load-in, squish) son movimientos considerados como lanzamientos/tosses y por lo tanto ilegales. Ver Lanzamientos Nivel 1.

Aclaración 2: Todas las cunas desde el nivel de la cintura son ilegales.

- C. **Desmontes acabando en la superficie de presentación deben ser asistidos por alguna base o spotter original.**

Excepción: Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo, sin habilidades/skills extras desde el nivel de la cintura o inferior, son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia. Las bases no deben impulsar, mover o lanzar intencionadamente a un deportista sin asistencia hacia la superficie de presentación.

Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia si proviene desde un nivel superior al de la cintura.

- D. Solo se permiten desmontes directos hacia la superficie de presentación y directos hacia cuna/cradle simple.

Aclaración: No se permite realizar movimientos extras en los desmontes.

- E. No se permiten Desmontes que giren (incluido ¼ de giro).

- F. Ningún porté, pirámide, individuo o artículo puede trasladarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede trasladarse sobre, debajo o a través de portés, pirámides, individuos o artículo.

- G. Ningún desmonte se permite desde portés **superiores al nivel prep.**

Aclaración: Un porté a extensión en una pirámide, debe bajarse primero a nivel prep antes de que pueda desmontarse.

- H. Ningún desmonte se permite con mortales libres o sujetos/asistidos.

- I. **Desmontes, deben retornar a su(s) base(s) original(es).**
- J. **Desmontes, no pueden trasladarse intencionalmente.**
- K. **Flyers en desmontes separados, no pueden entrar en contacto una con otra mientras son soltadas/liberadas por las bases.**
- L. No se permiten caídas de tensión/tensión drops/rolls de cualquier tipo.

1.6.- LANZAMIENTOS NIVEL 1 / LEVEL 1 TOSSES.

- A. No se permiten lanzamientos.

Aclaración 1: Esto también incluye "lanzamientos desde esponja/sponge tosses" (también conocidos como Load In/Squish Tosses).

Aclaración 2: Todas las cunas desde el nivel de la cintura son ilegales.

2.- REGLAS NIVEL 2 / LEVEL 2 RULES.

2.1.- GIMNASIA GENERAL NIVEL 2 / LEVEL 2 GENERAL TUMBLING.

- A. Toda Gimnasia debe originarse desde, y finalizar en, la superficie de presentación.

Aclaración: El gimnasta/tumbler puede (sin una rotación de cadera sobre el nivel de la cabeza) rebotar con sus pies hacia una transición de porté. Se permite rebotar hacia una posición prona en un porté.

Si el rebote desde el pase de tumbling contiene inversión en el cual la cintura es elevada sobre la cabeza, entonces el tumbler/flyer tiene que ser cogida y parada a una posición no-invertida antes de continuar con la transición o portés que contiene esa inversión.

Ejemplo: Un rondat/round-off > flic-flac/back handspring que al caer y rebotar es impulsado o sujetado por una base o conector/bracer para ayudarlo inmediatamente a realizar un mortal atrás/back flip, rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Es necesaria una clara separación desde la gimnasia hacia el porté para que sea legal. Recibir el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal. Este ejemplo es el mismo para un flic-flac desde el lugar sin el rondat.

- B. No se permite Gimnasia por sobre, debajo o a través de un poté, individuo, o artículo.

Aclaración: Un individuo puede saltar (rebotar) por encima de otro individuo.

- C. No se permite gimnasia en contacto o sujetando algún artículo.

- D. Se permiten volteretas altas/dive rolls (saltar antes de apoyar las manos para realizar una voltereta).

Excepción 1: No se permiten volteretas altas ejecutadas en posición de cisne/arqueada.

Excepción 2: No se permiten volteretas altas que involucren giro.

- E. Los saltos no son considerados como una habilidad gimnástica desde el punto de

vista de las legalidades. Por lo tanto, si un salto es incluido en un pase/pass de gimnasia, el salto romperá la continuidad de ese pase.

Ejemplo: Si un deportista realiza una rondada/round-off > toe-touch > flic-flac/back handspring, se considerará ilegal ya que los saltos en combinación inmediata con un flic-flac no se permiten en Gimnasia Estática de Nivel 2.

2.2.- GIMNASIA ESTÁTICA NIVEL 2 / LEVEL 2 STANDING TUMBLING.

A. No se permiten mortales/flips, inversiones y aerals (*ruedas/cartwheels o inversiones/walkovers sin apoyo de manos*).

B. No se permiten series de handvolts/front handsprings y flic-flacs/back handsprings.

Aclaración: Se permite una inversión atrás hacia flic-flac.

C. No se permiten saltos en combinación inmediata con handvolt(s)/front handspring(s) o flic-flac(s)/back handspring(s).

Ejemplo: Toe-touch > flic-flac(s) y flic-flac(s) > toe-touch son considerados ilegales.

D. Habilidades/skills sin fase de vuelo deben involucrar el apoyo de al menos una mano al pasar por posición invertida.

Ejemplo: Remontados adelante/atrás/front/back walkovers, ruedas/cartwheels y rondadas/round-offs son ejemplos de habilidades gimnásticas sin fase de vuelo.

E. Habilidades/skills con fase de vuelo deben involucrar el apoyo de ambas manos al pasar por posición invertida.

Ejemplo: Flic-flacs adelante/atrás son ejemplos de habilidades de gimnasia con fase de vuelo.

F. En fase de vuelo, no se permite girar.

Excepción: Se permiten rondadas/round-offs.

2.3.- GIMNASIA CON CARRERA NIVEL 2 / **LEVEL 2 RUNNING TUMBLING.**

- A. No se permiten mortales/flips y aerals (*ruedas/cartwheels o inversiones/walkovers sin apoyo de manos*).
- B. Se permiten series de handvolts/front handsprings y flic-flacs/back handsprings.
- C. Habilidades/skills con fase de vuelo deben involucrar el apoyo de al menos una mano al pasar a través de la posición invertida.
- D. En fase de vuelo, no se permite girar.

Excepción: Se permiten rondadas/round-offs.

2.4.- PORTÉS NIVEL 2 / **LEVEL 2 STUNTS.**

A. Spotters:

- 1. Se requiere un (1) spotter por separado para cada flyer que supere el nivel prep.
- 2. **Se requiere un (1) spotter por cada persona en un porté de suelo (Floor Stunt).**

***Aclaración:* El spotter puede sujetar la cintura de una flyer en porté de suelo.**

B. Niveles de Porté:

- 1. **Portés de una-pierna, que excedan nivel de prep. no son permitidos.**

Aclaración 1: Llevar a la flyer por sobre la cabezas de su(s) base(s) sería ilegal.

Aclaración 2: Si las bases primarias se agachan, arrodillan o disminuyen la altura del porté (**excluyendo portés de suelo**) mientras extienden sus brazos, esta habilidad/skill sería considerada como a extensión y por lo tanto ilegal, independientemente de la posición del spotter trasero.

- 2. **Portés EXTENDIDOS con una base (single-based), incluso si hay otra base asistiendo, son prohibidos en las divisiones Mini y Juvenil.**

- C. Subidas y transiciones con giro, se permiten hasta con media ($\frac{1}{2}$) rotación de la flyer en torno a su eje vertical.

Aclaración: Si la flyer gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades/skills, sería ilegal ya que el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer y las bases excede el medio ($\frac{1}{2}$) giro. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades/skills. Una vez que el porté se detenga en la posición final (por ejemplo en prep) y los deportistas muestren una pausa definida y clara, entonces podrán caminar para continuar con alguna rotación adicional.

- D. Durante las transiciones, al menos una (1) base debe permanecer en contacto con la flyer.

- E. No se permiten mortales libres o sujetados/asistidos en subidas y transiciones.

- F. Ningún porté, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra separada: porté, pirámide o individuo.

Aclaración: Esto se refiere al torso del atleta pasando por encima o debajo del torso de otro atleta, no los brazos o piernas.

Ejemplo: Una persona sentada en los hombros de otra/shoulder sit caminando por debajo de un prep, es ilegal.

Excepción: Un individuo puede saltar (rebotar) por encima de otro individuo.

- G. No se permite sostener o recibir con una (1) sola base a una flyer que se encuentre en posición de espagat/split.

- H. No se permiten portés en Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido).

Aclaración: No se permiten Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido) a extensión, nivel prep o inferior.

Ejemplo: Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido) = una sola base sosteniendo a dos tops/flyers.

Sin embargo, dependiendo de la técnica usada, otras variaciones de un Doble Awesome/Cupie "Falso" (asistido) podrían ser, o no ser permitidas.

- I. Un (1) solo giro de tronco/barril/log/barrel roll se permite, siempre que comience y termine en una cuna/cradle y solo puede ser asistido por alguna base.

Aclaración 1: Giros de tronco/barril, no pueden incluir otra habilidad/skill (ejemplo: pateo giro/kick full) diferente al giro.

Aclaración 2: Giros de tronco/barril, no pueden ser sujetados/asistidos por alguna flyer.

J. Movimientos de Soltar – Portés N2/L2 Stunts – Release Moves.

1. No se permiten movimientos de soltar, a no ser aquellos permitidos en N2 dentro de "Desmontes" y "Lanzamientos".
2. Movimientos de soltar, no pueden aterrizar en posición prona o invertida.
3. Movimientos de soltar, deben retornar a su(s) base(s) original(es).

Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.

Excepción: Ver Desmontes Nivel 2, letra "C".

4. Perder contacto con flyer desde una posición invertida a otra posición que no sea invertida no es permitido.

5. No se permiten Helicópteros.
6. Se permite un (1) solo giro de tronco/barril/log/barrel roll.

Aclaración 1: Giros de tronco/barril, no pueden ser sujetados/asistidos por alguna flyer.

Aclaración 2: Giros de tronco/barril, deben retornar a sus bases originales y no pueden incluir otra habilidad/skill diferente al giro.

Ejemplo: Patada giro/kick full sería ilegal.

7. Movimientos de soltar, no pueden trasladarse intencionalmente.
8. Movimientos de soltar, no pueden trasladarse por sobre, debajo o a través de otras portés, pirámides o individuos.

K. Inversiones – Portés N2/L2 Stunts – Inversions

1. Se permiten subidas y transiciones con inversiones desde el nivel del suelo hacia

una posición no-invertida. No se permite ningún otro tipo de inversiones.

Aclaración: Todos los atletas que estén invertidos tienen que permanecer en contacto con la superficie de competición al menos que el/la flyer esté siendo levantada directamente a una posición no-invertida.

Ejemplo Legal: Ir desde parado de manos/invertida/handstand a nivel del suelo hacia un porté no-invertido, como por ejemplo, llegar a sentarse en los hombros de una base.

Ejemplo Ilegal: Ir desde una cuna/cradle hacia un parado de manos/invertida/handstand o desde una posición prona hacia una voltereta adelante/front roll.

- L. Bases que se encuentren en posición invertida o en posición arqueada apoyando manos y pies/backbend, no pueden soportar/sostener de ninguna forma el peso de una flyer.

Aclaración: Una persona parada en el suelo, no se considera una flyer.

2.5.- PIRÁMIDES NIVEL 2 / LEVEL 2 PYRAMIDS.

- A. Las pirámides deben seguir las reglas de "Portés/Stunts" y "Desmontes/Dismounts", y se permiten con hasta dos (2) niveles/pisos de altura.

1. Portés EXTENDIDOS con una base (single-based), incluso si hay otra base asistiendo, son prohibidos en las divisiones Mini y Juvenil.

- B. La flyer debe recibir el apoyo/soporte primario de alguna base.

Aclaración: Cada vez que una flyer es soltada por sus bases durante una transición de pirámide, esa flyer debe aterrizar en una cuna/cradle o desmontar hacia la superficie de presentación y debe seguir las reglas de "Desmontes N2".

- C. Portés extendidos no pueden conectarse, o ser conectadas, por otro porté extendido.

- D. Ningún porté, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra

separada: porté, pirámide o individuo.

Ejemplo: Una persona sentada en los hombros de otra/shoulder sit caminando por debajo de un prep, es ilegal.

Excepción: Un individuo puede saltar (rebotar) por encima de otro individuo.

E. Portés extendidos en una-pierna:

1. Portés extendidos en una-pierna deben ser conectadas/sujetadas por al menos una flyer que se encuentre a nivel prep o inferior, solo con conexión mano-brazo. La mano-brazo de la flyer debe estar sujeta, y mantenerse conectada, con la mano-brazo del conector/bracer.
2. La conexión debe efectuarse previo al inicio de ejecutar el porté extendido en una-pierna.
3. Las flyers en un porté a nivel prep deben tener ambos pies en las manos de las bases.

Excepción: Las tops/flyers que se encuentren en portés a nivel prep no necesitan tener ambos pies en las manos de sus bases si se encuentran sentadas en los hombros/shoulder sit, en posición supina/flat-back, escuadra/straddle lift o parada en los hombros/shoulder stand.

2.6.- DESMONTES NIVEL 2 / LEVEL 2 DISMOUNTS.

Nota: Los movimientos solo son considerados "Desmontes" si son soltados hacia una cuna/cradle, o soltados y posteriormente asistidos hacia la superficie de presentación.

- A. Desmontes en cuna/cradle desde portés con una sola base deben contar adicionalmente con un (1) spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- B. Desmontes en cuna/cradle desde portés multi-base deben contar con un mínimo de dos (2) receptores y adicionalmente un (1) spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- C. **Desmontes hacia la superficie de presentación, deben ser asistidos por**

alguna base o spotter original.

Excepción: Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo, sin habilidades/skills extras desde el nivel de la cintura o inferior, son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia. Las bases no deben impulsar, mover o lanzar intencionalmente a un deportista sin asistencia hacia la superficie de presentación.

Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia si proviene algún nivel superior al de la cintura.

- D. Solo se permiten desmontes directos hacia la superficie de presentación, directos hacia cuna/cradle simple y un cuarto (1/4) de giro.
- E. Desmontes que exceden el cuarto (1/4) de giro, no se permiten. No se permite cualquier otra posición o movimiento.
Ejemplo: No se permiten Toe-touch, pike, avillado/agrupado/tuck, etc.
- F. Ningún porté, pirámide, individuo o artículo puede trasladarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede trasladarse sobre, debajo o a través de portés, pirámides, individuos o artículos.
- G. Se permiten desmontes desde un porté extendido en una pierna de pirámide.
- H. No se permite ningún desmonte con mortales libres o sujetos/asistidos.
- I. **Desmontes, deben retornar a su(s) base(s) original(es).**
- J. **Desmontes, no pueden trasladarse intencionalmente.**
- K. **Tops/Flyers en desmontes separados, no pueden entrar en contacto una con otra mientras son soltadas/liberadas por las bases.**
- L. No se permiten caídas/volteretas de tensión/tension drops/rolls de cualquier tipo.

2.7.- LANZAMIENTOS NIVEL 2 / LEVEL 2 TOSSES.

- A. Los lanzamientos están permitidos con un máximo de cuatro (4) bases lanzando. Una (1) base debe permanecer detrás de la flyer durante el lanzamiento y puede ayudarla para subir al lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben ser ejecutados con todas las bases apoyando ambos pies en la superficie de presentación y deben aterrizar en cuna/cradle. La flyer debe ser recibida en cuna por al menos tres (3) bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la flyer. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.

Ejemplo: Los lanzamientos no pueden trasladarse intencionalmente.

- C. **La/el flyer en un lanzamiento tiene que tener ambos pies en/sobre las manos de las bases cuando se inicia el lanzamiento.**
- D. No se permiten lanzamientos con rotaciones de mortal/flipping, rotaciones de giro/twisting, posiciones invertidas o que se trasladen.
- E. Ningún porté, pirámide, individuo o artículo puede trasladarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede trasladarse por sobre, debajo o a través de portés, pirámides, individuos o artículos.
- F. La posición recta del cuerpo (*espalda derecha, piernas juntas y extendidas*), es la única permitida en los lanzamientos.
Aclaración: Arquear exageradamente el cuerpo no es una posición recta del cuerpo y por lo tanto se considerará como ilegal.
- G. Durante un lanzamiento, la flyer puede realizar diferentes movimientos con los brazos, como por ejemplo (pero sin limitarse a) saludar y lanzar un beso, pero el cuerpo debe permanecer recto, con las piernas juntas y extendidas.

-
- H. Flyers en lanzamientos separados, no pueden entrar en contacto una con otra **y tienen que estar libres de cualquier contacto de bases, bracers y/o otra(o) flyer.**
- I. Solo una flyer se permite durante un lanzamiento.

3.- REGLAS NIVEL 3 / LEVEL 3 RULES.

3.1.- GIMNASIA GENERAL NIVEL 3 / LEVEL 3 GENERAL TUMBLING.

- A. Toda gimnasia debe originarse desde, y finalizar en, la superficie de presentación.

Aclaración: Si el rebote desde el pase de tumbling contiene inversión en el cual la cintura es elevada sobre la cabeza, entonces el tumbler/flyer tiene que ser cogida y parada a una posición no-invertida antes de continuar con la transición o portés que contiene esa inversión.

El gimnasta/tumbler puede (sin una rotación de cadera sobre el nivel de la cabeza) rebotar con sus pies hacia una transición de porté.

Ejemplo: Un rondat/round-off > flic-flac/back handspring que al caer y rebotar es impulsado o sujetado por una base o conector/bracer para ayudarlo inmediatamente a realizar un mortal atrás/back flip, rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Es necesaria una clara separación desde la gimnasia hacia el porté para que sea legal. Recibir el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal. Este ejemplo es el mismo para un flic-flac desde el lugar sin el rondat.

- B. No se permite Gimnasia por sobre, debajo o a través de un porté, individuo, o artículo/prop.

Aclaración: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.

- C. No se permite Gimnasia en contacto o sujetando algún artículo/prop.

- D. Se permiten volteretas altas/dive rolls (*saltar antes de apoyar las manos para realizar una voltereta*).

Excepción 1: No se permiten volteretas altas ejecutadas en posición de cisne/arqueada.

Excepción 2: No se permiten volteretas altas que involucren giro.

- E. Los saltos no son considerados como una habilidad gimnástica desde el punto de

vista de las legalidades. Por lo tanto, si un salto es incluido en un pase/pass de gimnasia, el salto romperá la continuidad de ese pase.

Ejemplo: Si un deportista realiza en N3 una rondada/round-off > toe-touch > flic-flac/back handspring > mortal atrás/back flip, se considerará ilegal ya que el mortal atrás no se permite en Gimnasia Estática N3.

3.2.- GIMNASIA ESTÁTICA NIVEL 3 / LEVEL 3 STANDING TUMBLING.

A. No se permiten mortales/flips.

Aclaración: Tampoco se permiten saltos conectados con $\frac{3}{4}$ de mortal adelante/3/4 front flip.

B. Se permiten series de handvolts/front handsprings y flic-flacs/back handsprings.

C. Habilidades/skills con fase de vuelo deben involucrar el apoyo de al menos una mano al pasar a través de la posición invertida.

D. En fase de vuelo, no se permite girar.

Excepción: Se permiten rondadas/round-offs.

3.3.- GIMNASIA CON CARRERA NIVEL 3 / LEVEL 3 RUNNING TUMBLING.

A. Mortales/flips:

1. Mortales atrás/back flips SOLO pueden ser ejecutados en posición ovillada/agrupada/tuck y únicamente después de un rondat/round-off o rondat > flic-flac(s)/back handspring(s).

Excepciones: Ruedas sin apoyo de manos/aerial cartwheels, mortal agrupado adelante con algún impulso previo hacia adelante/running tuck fronts y de mortal delante de 3/4 (3/4 front flip), se permiten. No se permiten los siguientes ejemplos de habilidades gimnásticas: X-outs, extendidos/layouts, tempos/whips,

carpados/piques, inversiones sin apoyo de manos/aerial walkovers y giro mortal adelante/arabians.

Aclaración: No se permite handvolt/front handspring (o cualquier otra habilidad gimnástica) hacia un mortal adelante.

2. Se permiten otras habilidades/skills con apoyo de manos previo a la rondada/round-off o rondat > flic-flac/back handspring.

Ejemplo: Handvolt/front handspring o inversión adelante/front walkover > rondat/round-off > flic-flac/back handspring > mortal atrás ovillado/agrupado/back tuck, es legal.

3. No se permite rueda/cartwheel > mortal ovillado/agrupado/back tuck y/o rueda > flic-flac(s)/back handspring(s) > mortal ovillado/agrupado.
4. **Ruedas sin manos, mortales frontales con carrera, y mortales de $\frac{3}{4}$ de rotación son permitidos.**

***Aclaración:* Un Flik-Flak hacia delante (o cualquier otra habilidad de tumbling) que realice rotación completa (hacia delante) es ilegal.**

- B. Después de un mortal o rueda sin apoyo de manos/aerial cartwheel, no se permite ninguna habilidad gimnástica.

Excepción: Se permite una voltereta adelante/atrás/forward/backward roll después de un mortal ovillado/agrupado/tuck; sin embargo, no se permite ninguna habilidad gimnástica después de la voltereta.

Aclaración 1: Si después de la voltereta se continúa con alguna habilidad gimnástica, se debe incluir al menos un paso hacia la nueva habilidad/skill para separar los dos pases/passes. Salir con un paso desde la voltereta, se considera una continuación del mismo pase/pass de gimnasia. El deportista debe dar un paso adicional al que da para salir de la voltereta.

***Aclaración 2:* Dar un paso tras una voltereta no separa 2 pases de tumbling. Por ejemplo: mortal hacia delante, voltereta frontal con un pie aterrizando delante del otro – requeriría un paso o antesalto adicional previo al comienzo de un nuevo pase de tumbling.**

- C. En fase de vuelo, no se permite girar.

Excepción 1: Se permiten rondadas/round-offs.

Excepción 2: Se permiten ruedas sin apoyo de manos/aerial cartwheels.

3.4.- PORTÉS NIVEL 3 / LEVEL 3 STUNTS.

A. **Spotters:**

1. Se requiere un (1) spotter por separado para cada flyer que supere el nivel prep.

B. **Niveles de Porté:**

1. Se permiten portés extendidos en una pierna.
2. **Portes EXTENDIDOS con una base (single-based), incluso si hay otra base asistiendo, están prohibidos en la división Juvenil.**

C. Subidas y transiciones con giro:

1. Se permiten subidas y transiciones hasta con una (1) rotación completa de la flyer en torno a su eje vertical.

Aclaración: Si la flyer gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades/skills, sería ilegal ya que el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer y las bases excede el giro completo. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades/skills. Una vez que el porté se detenga en la posición final y los deportistas muestren una pausa definida y clara, entonces podrán caminar para continuar con alguna rotación adicional.

2. Transiciones con un (1) giro completo, deben originarse y aterrizar/detener solamente desde y hasta nivel prep o inferior.

Ejemplo: No se permite un (1) giro completo que se detenga/finalice en extensión.

3. Transiciones hacia y desde una extensión, no deben exceder de media $\frac{1}{2}$ rotación.

Aclaración: Si la flyer gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades/skills, sería ilegal ya que el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer y las bases excede el medio ($\frac{1}{2}$) giro.

- #### D. Durante las transiciones, al menos una (1) base debe permanecer en contacto con la flyer.

Excepción: Ver "Movimientos de Soltar – Portés N3".

- E. No se permiten subidas y transiciones con mortales libres.
- F. Ningún porté, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra separada: porté, pirámide o individuo.

Aclaración: Esto se refiere al torso del atleta pasando por encima o debajo del torso de otro atleta, no los brazos o piernas.

Ejemplo: Una persona sentada en los hombros de otra/shoulder sit caminando por debajo de un prep, es ilegal.

Excepción: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.

- G. No se permite sostener o recibir con una (1) sola base a una flyer que se encuentre en posición de espagat/split.
- H. Doble Awesomes/Cupies con una (1) sola base, requieren (1) spotter por separado para cada flyer.

I. Movimientos de Soltar – Portés N3/L3 Stunts – Release Moves

1. Se permiten movimientos de soltar, pero no deben superar el nivel de los brazos extendidos.

*Aclaración: Si el movimiento de soltar supera el nivel de los brazos extendidos **de las bases**, se considerará como un lanzamiento y/o desmonte, y deberá seguir las reglas correspondientes a "Lanzamientos/Tosses" y/o "Desmontes/Dismounts". Para determinar la altura en el punto máximo del movimiento de soltar, se usará la distancia desde las caderas de la flyer hacia los brazos extendidos de las bases. Si esa distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer, se considerará como un lanzamiento o desmonte y deberá seguir las reglas correspondientes a "Lanzamientos" o "Desmontes".*

2. Movimientos de soltar, no pueden aterrizar en posición invertida. No se permiten movimientos de soltar desde una posición invertida hacia una posición no-invertida.
3. Movimientos de soltar, deben comenzar **a nivel de cintura o inferior** y deben ser recibidos a nivel prep o inferior. Movimientos de soltar no deben exceder el nivel de los brazos extendidos.

4. Los movimientos de soltar se restringen a una (1) sola habilidad/truco/skill/trick y cero (0) giros. Solo cuentan las habilidades/skills ejecutadas durante la fase de vuelo libre. Por lo tanto; llegar inmediatamente a una posición del cuerpo ("figura") no contará como una habilidad/skill.

Excepción: Giros de tronco/barril/log/barrel roll, pueden realizar hasta un (1) giro completo y deben ser recibidos en cuna/cradle o en posición horizontal con el cuerpo recto (prono o supino).

5. Movimientos de soltar, deben retornar a sus bases originales.

Aclaración: *Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.*

Excepción 1: *Ver Desmontes Nivel 3, letra "C".*

Excepción 2: *Desmontar un Doble Awesome/Cupie "Real".*

6. No se permiten Helicópteros.
7. Movimientos de soltar, no pueden trasladarse intencionalmente.
8. Movimientos de soltar, no pueden trasladarse por sobre, debajo o a través de otras portés, pirámides o individuos.
9. Tops/Flyers en movimientos de soltar separados, no pueden entrar en contacto una con otra.

Excepción: *Desmontar un Doble Awesome/Cupie "Real".*

J. **Inversiones – Portés N3/Level 3 Stunt – Inversions**

1. Ningún porté invertido en un nivel superior al de los hombros es permitida. La conexión y soporte de la flyer con la(s) base(s) debe ser a nivel de hombros o inferior.

Excepción: *Se permiten mortales sujetados/asistidos desde multi-base/multi-base suspended rolls hacia una cuna/cradle, "esponja"/load in, posición prona/supina a nivel prep o hacia la superficie de presentación. Mortales sujetados/asistidos desde multi-base deben apoyarse/sujetarse con ambas manos. Ambas manos de la flyer deben conectarse a una mano diferente de la(s) base(s).*

2. Las inversiones se limitan a media (.) rotación de giro.

Excepción 1: *Mortales adelante sujetados/asistidos desde multi-base, pueden realizar hasta un (1) giro completo. (Ver #1, excepción, arriba).*

Forward Suspended Roll que sobrepase ½ vuelta de giro tiene que

aterrizar en cradle/cuna.

Excepción 2: En un mortal atrás asistido desde multi-base, la flyer no puede girar.

3. Inversiones descendentes/downward inversions solo se permiten debajo del nivel **de cintura** y deben ser asistidas por dos (2) bases, **que están posicionados entre el nivel de hombros y cintura**, para proteger el área de cabeza y hombros. La flyer debe mantener contacto con alguna base original.

Aclaración 1: El porté no puede pasar por el nivel prep y luego convertirse en invertida debajo del nivel prep. (El momento en el que la flyer desciende, es la preocupación principal de su seguridad).

Aclaración 2: Los receptores deben hacer contacto con la región desde la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.

Aclaración 3: Portés "Pancake" de dos-piernas (ambos pies sujetos durante la inversión), no se permiten en Nivel 3.

4. Inversiones descendentes, no pueden entrar en contacto una con otra.
- K. Las bases que se encuentren en posición invertida o en posición arqueada apoyando manos y pies/backbend, no pueden soportar/sostener de ninguna forma el peso de una flyer.

Aclaración: Una persona parada en el suelo, no se considera una flyer.

3.5.- PIRÁMIDES NIVEL 3 / LEVEL 3 PYRAMIDS.

- A. Las pirámides deben seguir las reglas de "Portés/Stunts" y "Desmontes/Dismounts", y se permiten con hasta dos (2) niveles/pisos de altura.

1. Portés EXTENDIDOS con una base (single-based), incluso si hay otra base asistiendo, están prohibidos en la división Juvenil.

- B. La flyer debe recibir el apoyo/soporte primario de alguna base.

Excepción: Ver "Movimientos de Soltar – Pirámides N3".

- C. Portés extendidos en una-pierna no pueden conectarse, o ser conectadas, por otro porté extendido.

- D. Ningún porté, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra separada: porté, pirámide o individuo.

Ejemplo: Una persona sentada en los hombros de otra/shoulder sit caminando por debajo de un prep, es ilegal.

Excepción: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.

- E. Cualquier habilidad legal en Movimientos de Soltar en Pirámides N3, también es legal si permanece en contacto con una (1) base y dos (2) conectores/bracers.

Excepción: Portés que giran y transiciones a portés extendidos están permitidos hasta 1 rotación, si está conectado con al menos (1) un bracer que esté a nivel de prep o inferior y con al menos otra base. La conexión al bracer tiene que ser mano-brazo a mano-brazo. La conexión se tiene que hacer antes de iniciar el porté y tiene que mantener el contacto durante todo el porté. Mano-brazo no incluye hombros.

- F. **Movimientos de Soltar – Pirámides N3/L3 Pyramids – Release Moves**

Aclaración: Cada vez que una flyer pierda todo contacto con sus bases durante una transición de pirámide y no se adhiera a las siguientes cuatro (4) reglas, la flyer debe aterrizar en una cuna/cradle o desmontar hacia la superficie de presentación y debe seguir las reglas de "Desmontes/Dismounts" N3.

- 1.** Durante una transición de pirámide, una flyer puede superar la altura de dos (2) personas mientras mantenga contacto físico directo con al menos dos (2) personas que se encuentren a nivel prep o inferior. **Las bracers tienen que ser las mismas de principio a fin de la transición.**

Aclaración 1: Portés y transiciones con giro se permiten hasta (1) un giro, solo si está conectado con al menos 2 conectores/bracers que se encuentren a nivel de prep o inferior con conexión de brazo-brazo. La conexión se tiene que hacer antes del inicio del porté y tiene que mantener el contacto a lo largo del porté/transición.

Aclaración 2: Movimientos de Soltar en Pirámides N3 ahora pueden incorporar el uso de un (1) solo conector/bracer durante este tipo de transiciones, siempre que reúna los criterios establecidos bajo las reglas de "Movimientos de Soltar de Portés

N3" o "Desmontes N3".

2. **La flyer debe mantener contacto directo con al menos dos (2) tops/flyers diferentes que se encuentren a nivel prep o inferior. Una de estas conexiones tiene que ser de brazo-mano con brazo –mano. La segunda conexión puede ser brazo-mano con brazo-mano o puede ser brazo-mano con pie-pierna inferior (debajo de rodilla).**

Aclaración 1: Debe efectuarse el contacto con alguna base que se encuentre parada en la superficie de presentación, **ANTES** de perder la conexión con el/los conectores/bracers.

Aclaración 2: Se permiten subidas y transiciones con hasta un (1) giro completo siempre que mantengan conexión con dos (2) conectores/bracers que se encuentren a nivel de hombros/prep o inferior. La conexión debe efectuarse previo al inicio de la habilidad/skill y el contacto debe mantenerse durante la ejecución de la transición.

3. Estas transiciones de soltar no deben involucrar cambio de bases.
4. Estas transiciones deben ser atrapadas por al menos dos (2) receptores (*mínimo un [1] receptor y un [1] spotter*).
 - a. Ambos deben ser receptores estacionarios.
 - b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la flyer durante toda la transición.

5. **Movimientos de soltar no pueden hacer conexión a flyers que estén superior a nivel de prep.**

G. Inversiones – Pirámides N3/L3 Pyramids – Inversions

1. Deben seguir las reglas de "Inversiones – Portés N3".
2. Durante una transición de pirámide, una flyer puede pasar por una posición invertida, si mantiene conexión con una (1) o más bases que apoyen directamente su peso en la superficie de presentación **y un conector/bracer a nivel de prep o inferior. Flyer tiene que mantener contacto con conector/bracer de principio a final de la transición.** La base que mantenga contacto con la flyer puede extender los brazos durante la transición si es que la habilidad comienza y aterriza en una posición a nivel prep o inferior.

***Ejemplo Legal:** Una flyer acostada de espaldas en espagat/split que rota hacia atrás llegando a nivel prep o inferior, se consideraría legal incluso si la base extiende sus brazos durante la transición.*

***Ejemplo Ilegal:** Una flyer acostada de espaldas en espagat/split que rota hacia atrás llegando a una extensión, se consideraría ilegal porque no aterriza primero a nivel prep o inferior previo a la extensión.*

H. Movimientos de Soltar – Pirámides N3 –Movimientos de Soltar con Inversiones Sujetadas/Asistidas

1. Transiciones de pirámides, no deben involucrar inversiones mientras las tops/flyers sean soltadas/liberadas por las bases/spotters.

3.6.- DESMONTES NIVEL 3 / LEVEL 3 DISMOUNTS.

Nota: Los movimientos solo son considerados "Desmontes" si son soltados hacia una cuna/cradle, o soltados y posteriormente asistidos hacia la superficie de presentación.

- A. Desmontes en cuna/cradle desde portés con una sola base deben contar adicionalmente con un (1) spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- B. Desmontes en cuna/cradle desde portés multi-base deben contar con un mínimo de dos (2) receptores y adicionalmente un (1) spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- C. **Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por alguna base_original.**

Excepción: Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo, sin habilidades/skills extras desde el nivel de la cintura o inferior, son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.

***Aclaración:** Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia si proviene de algún nivel superior al de la cintura.*

D. Solo se permiten desmontes directos hacia la superficie de presentación, directos hacia cuna/cradle simple y un cuarto (1/4) de giro desde portés en una-pierna.

E. Se permiten rotaciones hasta con un giro y cuarto (1 1/4) desde cualquier porté en dos-piernas.

***Aclaración:** No se permite girar desde posición de plataforma/platform (flyer con piernas juntas mientras que las bases solo sujetan/soportan un solo pie). La posición de plataforma no es considerada un porté en dos-piernas. Existen excepciones específicas para la posición de plataforma solamente en el reglamento de Subidas y Transiciones con Giro de Portés N4.*

F. Ningún porté, pirámide, individuo o artículo/prop puede trasladarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede trasladarse sobre, debajo o a través de portés, pirámides, individuos o artículos.

G. Hasta un (1) truco/trick se permite durante desmontes desde cualquier porté en dos-piernas.

H. Cualquier desmonte desde nivel prep o superior que involucre alguna habilidad/truco/skill/trick (por ejemplo: giro, toe-touch) debe ser recibido en cuna/cradle.

I. Ningún desmonte se permite con mortales libres.

J. **Desmontes, deben retornar a su(s) base(s) original(es).**

K. **Desmontes, no pueden trasladarse intencionalmente.**

L. **Tops/Flyers en desmontes separados, no pueden entrar en contacto una con otra mientras son soltadas/liberadas por las bases.**

- M. Caídas/volteretas de tensión/tensión drops/rolls de cualquier tipo, no se permiten.
- N. Cuando se reciban cunas desde un doble awesome/cupie, cada flyer debe contar con al menos dos (2) receptores. Deben ser receptores y bases estacionarias, previo al inicio del desmonte.

3.7.- LANZAMIENTOS NIVEL 3 / LEVEL 3 TOSSES.

- A. Los lanzamientos están permitidos con un máximo de cuatro (4) bases lanzando. Una (1) base debe permanecer detrás de la flyer durante el lanzamiento y puede asistirle para subir al lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben ser ejecutados con todas las bases apoyando ambos pies en la superficie de presentación y deben aterrizar en cuna/cradle. La flyer debe ser recibida en cuna por al menos tres (3) bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la flyer. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.
Ejemplo: Los lanzamientos no pueden trasladarse intencionalmente.
- C. **Flyer en lanzamiento tiene que tener ambos pies en/sobre las manos de las bases cuando se inicia el lanzamiento.**
- D. No se permiten lanzamientos con rotaciones de mortal/flipping, posiciones invertidas o que se trasladen.
- E. Ningún porté, pirámide, individuo o artículo/prop puede trasladarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede trasladarse por sobre, debajo o a través de portés, pirámides, individuos o artículos.
- F. Se permite hasta un (1) truco/trick durante un lanzamiento. Lanzamientos que giren no pueden exceder de una (1) rotación completa.

Ejemplo Legal: Toe-touch, ball out (posición ovillada/agrupada y extenderse), chica linda/pretty girl (posición de liberty con una mano en la cintura y la otra detrás de la cabeza).

Ejemplo Ilegal: Doble patada/Switch kick, chica linda-patada/pretty girl-kick, doble toe-touch.

Aclaración: El "arco/arch" (arquear exageradamente la espalda), no cuenta como un truco/trick.

Excepción: Ball-X (ovillar/agrupar/tuck y después ejecutar una X con el cuerpo), se permite en este Nivel como una EXCEPCIÓN.

- G. Durante un lanzamiento con giro, no se permite ninguna otra habilidad/skill diferente al giro.

Ejemplo: No se permite pateo giro/kick full, ni medio (1/2) giro toe-touch.

- H. Tops/Flyers en lanzamientos separados, no pueden entrar en contacto una con otra **y tienen que estar libres de cualquier contacto con bases, conectores/bracers y/o otras flyers.**

- I. Solo una (1) persona se permite durante un lanzamiento.

4.- GLOSARIO CHEER BÁSICO.

4.1.- GENERAL.

- **Habilidad/Skill:** Movimiento, ejercicio, elemento.
- **Posición Prona:** Con el cuerpo paralelo al suelo y el abdomen hacia abajo.
- **Posición Supina:** Con el cuerpo paralelo al suelo y el abdomen hacia arriba.
- **Estacionario:** Que no se desplaza, inmóvil.
- **Giro/Twist:** Movimiento rotatorio en el eje vertical del ejecutante.
- **Mortal/Flip:** Movimiento rotatorio de cadera-sobre-cabeza en el eje transversal (hacia adelante/atrás) o antero posterior (lateral) del ejecutante.

4.2.- GIMNASIA / TUMBLING.

- **Gimnasia/Tumbling:** Cualquier habilidad gimnástica o acrobática que inicia y finaliza en la superficie de presentación.
- **Gimnasia Estática/Standing Tumbling:** Una habilidad o serie de habilidades, ejecutadas desde una posición parada sin un impulso previo hacia adelante. Cualquier número de pasos hacia atrás previo a la ejecución de habilidad(es) gimnástica(s) se define como "Gimnasia Desde el Lugar"/"Estática"/Standing Tumbling".
- **Gimnasia con Carrera/Running Tumbling:** Gimnasia que se ejecuta inicialmente con una carrera y/o involucra un paso, salto, (etc.), para ganar impulso como entrada a la habilidad/elemento. Cualquier tipo de impulso/movimiento hacia adelante previo a la ejecución de la o las habilidades gimnásticas se define como "Gimnasia con Carrera"/"Dinámica"/Running Tumbling".

4.3.- PORTÉS / STUNTS.

- **Elevación/Porté/Stunt:** Es cualquier habilidad en la cual la flyer es sostenida/soportada sobre la superficie de presentación por una o más personas. También se le conoce como "montaje/levantamiento/mount". Un porté se determina de "Una" o "Dos" piernas según el número de piernas/pies que la flyer tiene sujeta por la(s) base(s).
- **Nivel Prep/Prep Level:** Es la altura de las manos de las bases y al menos un pie de la flyer se encuentra a nivel de hombros (también conocido como altura de hombros). Sillas/chairs, antorchas/torches, supino/flat-back, brazo-a-brazo y levantamiento en escuadra/straddle, se considerarán portés a nivel prep.
- **Porté en superficie/Floor Stunt:** Base con la espalda en superficie con brazo(s) suspendido(s). Un "Floor Stunt" se considera un porté a nivel de cintura.
- **Porté Extendido/Extended Stunt:** Cuando todo el cuerpo de la flyer está en posición vertical sobre la(s) base(s) mientras extiende(n) su(s) brazo(s). (Ejemplos de portés que no se consideran "portés extendidos": sillas/chairs, antorchas/torches, supino/flat back, brazo-a-brazo y levantamiento en escuadra/straddle). Estos son portés donde las bases tienen los brazos totalmente extendidos sobre la cabeza, pero no se consideran "Portés Extendidos", ya que la altura del cuerpo de la flyer es similar al de portés al nivel de los hombros/prep.) (Aclaración: si las bases primarias se arrodillan y extienden sus brazos, el porté sería considerado extendido).
- **Flyer:** La(s) persona(s) arriba de un porté o lanzamiento.
- **Base:** Persona 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 flyer hacia un porté. (Bases Nuevas – son bases que no tienen un contacto previo con la flyer de un porté).

- **Spotter:** (También conocido como “tercera o vigilante”) Persona cuya responsabilidad primaria es la de prevenir lesiones mediante la protección del área de la cabeza y los hombros durante la ejecución de un porté o lanzamiento.

El/la spotter:

- Tiene que estar ubicado i de pie a un lado o atrás del porté, pirámide o lanzamiento.
 - Tiene que estar en contacto directo con la superficie de presentación.
 - Tiene que estar atento a la habilidad/elemento que vigila.
 - Tiene que poder tocar la base del porté en el cual hacen de spotter, pero no tiene que estar en contacto directo con el porté.
 - Un spotter puede sujetar la(s) muñeca(s) de la(s) base(s), otra parte del/los brazo(s), la(s) pierna(s)/tobillo(s) de la flyer, o no tiene que tocar el porté en absoluto.
 - No puede pararse con su torso debajo del porté.
 - Los “Spotters” deben ser integrantes su propio equipo y deben ser entrenados en una adecuada técnica de spotting. Los spotters también pueden contarse como bases en algunos casos (por ejemplo, transiciones de portés).
 - El spotter no puede tener ambas manos debajo de la planta del/los pie(s) de la flyer o debajo de las manos de la(s) base(s).
 - No se puede ser considerado base i spotter a la vez.
- Ejemplo:** En un porté de 2 piernas, la base de una de las piernas no puede ser considerada spotter (sin importar que “grip” está utilizando).
- Si la mano del spotter está debajo del pie de la flyer, tiene que ser su mano frontal. Su otra mano TIENE QUE estar en el tobillo/pierna de la flyer o sujetando la muñeca de la base.

- **Movimiento de Soltar/Release Move:** Cuando la(s) base(s) y la flyer pierden contacto entre si y luego la flyer retorna al grupo de bases original. Esta interpretación aplica solo a “portés/stunts”, no a “pirámides/pyramids”.

- **Inversión:** Es el acto de estar invertido(a). Invertida/Inverted: Cuando los hombros de un deportista están debajo del nivel de su cintura y al menos un pie está superando el nivel de su cabeza. Desmontes arqueando la espalda hacia una cuna, no son considerados invertidos.
- **Inversión Descendente/Downward Inversion:** Un porté o pirámide en la cual una flyer invertida, traslada su centro de gravedad hacia la superficie de presentación.
- **Salto de Rana/Leap Frog:** Una flyer sujeta que realiza una transición desde un grupo de bases hacia otro o de vuelta a las bases originales al trasladarse por entre los brazos de la persona que la sujeta. La flyer permanece en posición vertical y mantiene contacto continuo con la persona que la sujeta durante la transición.
- **Suspended Roll:** Porté con rotación de "cintura sobre cabeza" que realiza la flyer mientras está conectada(o) con la mano/muñeca de la base(s) que se encuentran en la superficie de competición. La(s) base(s) tienen el brazo extendido durante la rotación. La rotación está limitada a rotación hacia delante o hacia atrás.
- **Giro de Tronco/Barril/Log/Barrel Roll:** Un movimiento de soltar en el cual la flyer rota su cuerpo al menos 360 grados mientras permanece paralela a la superficie de presentación. (También conocido como "giro de barril/barrel roll".) Un "giro de tronco/log roll" asistido, sería la misma habilidad con ayuda de una base adicional que mantenga contacto durante la transición.
- **Caída de Tensión/Tension Drop:** Una pirámide o porté en la cual la(s) base(s) y top(s)/flyer(s) se inclinan juntos hacia la superficie de presentación hasta que se separan para que la(s) top(s)/flyer(s) aterricen sin asistencia alguna.

4.4.- PIRÁMIDES / PYRAMIDS.

- **Pirámides/Pyramids:** Grupo de portés conectadas (flyer con flyer). Las personas paradas al nivel de suelo, pueden incorporarse al grupo.
- **Conector/Bracer:** Persona (usualmente en una elevación) que, con contacto directo, ayuda o sujeta a una o más flyers para proveerle/s con más estabilidad. El conector/bracer no forma parte del grupo de portés (no es base ni spotter).
- **Pirámide de Dos Niveles/Pisos/Two High Pyramid:** Todas las tops/flyers deben estar sostenidas de forma primaria por una o más bases que se encuentren en contacto directo con la superficie de presentación. Cada vez que una flyer es soltada por su(s) base(s) en un "Movimiento de Soltar de Pirámide/Pyramid Release Move", independientemente de la altura lograda, esta flyer se considerará como que "supera la altura de dos personas". "Superar la altura de dos personas" no se relaciona con la altura que logre la flyer si no con el número de capas a la que se encuentra conectada.
- **Pirámide de Dos Niveles/Pisos y Medio/Two and One Half Hight Pyramid:** Una pirámide en la cual el/la flyer tiene donde apoyarse (pero no sujetado a ese apoyo). Ese apoyo ha de ser al menos de otro flyer que no esté en contacto con la(s) base(s). La altura de una pirámide de "Dos Pisos/Niveles y Medio" se miden por la longitud del cuerpo según lo siguiente:
 - sillas/chairs, parado en muslos/thigh stands y sentado en hombros/shoulder straddles son 1 cuerpo y 1/2 de largo.
 - parado en hombros/shoulder stand son 2 cuerpos de largo.
 - portés extendidos (ejemplo: extensión, liberty, etc.) son 2 cuerpos y 1/2 de largo.

Excepción: Una elevación extendida parada sobre los muslos de personas apoyadas en la superficie de presentación, es permitido.

4.5.- DESMONTES / *DISMOUNTS*.

- **Desmonte/Dismount:** Es un movimiento desde una elevación o pirámide hacia una cuna o la superficie de presentación.
Movimientos son considerados "Desmontes" si se realizan y acaban en cradel o si son asistidos a la superficie de competición. El movimiento desde una cuna hacia la superficie de presentación, no es considerado como un desmonte. Cuando se realiza una habilidad desde cradel a la superficie, el porté tiene que seguir el reglamento de portés (transiciones, giros, etc...).
- **Cuna/Cradle:** Movimiento de desmonte en el cual se coge al/la flyer en posición de cradel.
- **Posición de Cradel:** Las bases apoyan al/la flyer colocando un brazo debajo de la espalda y el otro brazo debajo de los muslos. La top debe aterrizar mirando hacia arriba en posición "V"/carpada/pike.
- **Catcher:** Persona(s) responsable(s) del aterrizaje seguro de la flyer durante un porté/desmonte/lanzamiento. Todos.
 - 1.- Tiene que estar atento
 - 2.- No pueden estar involucrados con otras coreografías
 - 3.- Tiene que estar en contacto físico con el/la flyer al cogerlos/las.
 - 4.- Tienen que estar sobre la superficie de competición durante el inicio de la habilidad.

4.6.- LANZAMIENTOS / *TOSSES*.

- **Lanzamiento/Toss:** Una acrobacia aérea donde la o las bases ejecutan un lanzamiento desde el nivel de la cintura para aumentar la altura de la flyer. La flyer queda libre de todas las bases, bracers y/o otros flyers. La flyer está libre

de la superficie de presentación cuando comienza el lanzamiento (ejemplo: Lanzamiento de o lanzamiento desde esponja).

Nota: Lanzamiento a manos, lanzamiento a portés extendidos y lanzamiento a "silla". NO están incluidos en esta categoría (Ver Movimientos de soltar/Release Moves).



Reglamento basado en las Rules U.S. All-Star Federation (USASF) i la International All-Star Federation (IASF) cuya normas son de aplicación en la *Federació Catalana de Ball Esportiu (FCBE)*, traducido por la Comisión Técnica Cheer de la FCBE.