



2017 Cheer Dance All Star REGLAMENTO Y GLOSARIO

Versión 3

Enero 2017

Basado en la USASF Dance Rules. Efectivo Temporada 2017, desde el 01/01/2017 al 31/12/ 2017. Sujeto a revisión constante del Comitè Tècnic Cheer Dance FCBE.

REGLAS GENERALES - NORMATIVA GENERAL	
1	Todos los equipos han de ser supervisados por técnicos cualificados/titulados, durante todo el tiempo.
2	Los técnicos han de exigir perfección antes que progresión. Han de tener en cuenta el nivel de destreza de los/as bailarines/as, en lo que respecta a la correcta ejecución de la colocación.
3	Todos los participantes han de mostrar un buen espíritu deportivo a lo largo de todo el evento. El Técnico/Instructor de cada equipo es responsable de velar que los miembros del equipo, Técnicos/Instructores, madres y padres y cualquier otra persona relacionada con el equipo, se comporten adecuadamente.
4	Todos los programas/equipos deben disponer, y revisar, un plan de acción de emergencia, en caso de lesión.
5	Cada equipo tiene de un mínimo de 1 minuto 45 segundos (1:45) a un máximo de 2 minutos 30 segundos (2:30), para demostrar su estilo y experiencia. El tiempo será contabilizado a partir del momento que se ejecute el primer movimiento de la coreografía o la primera nota de la música y finalizará con el último movimiento de la coreografía o una nota musical, lo que suceda último.
6	Se pueden hacer sustituciones en caso de lesión o en caso de emergencia. Los/as sustitutos/as también han de cumplir los requisitos de edad y género de la categoría en la que se compite.
7	El uso de fuego, gases nocivos, animales vivos y otros elementos potencialmente peligrosos, están estrictamente prohibidos. La violación de esta regla puede ser motivo de descalificación.
8	Los equipos no pueden comprometer la integridad y seguridad de la superficie de actuación (Ejemplos: residuos de aerosoles, polvo, aceites, etc.). Los equipos son responsables de la limpieza de los desperdicios/basura en la superficie de actuación (Ejemplos: poms, soportes, pétalos, etc.).
9	Los responsables del Reglamento deben documentar e informar de cualquier problema de seguridad inminente al Director de Normativa y Seguridad.
COREOGRAFÍA, MÚSICA Y VESTUARIO	
1	La rutina/coreografía, música, vestuario (incluido el maquillaje) ha de ser apropiada y entretenida para todo el público de la audiencia. No se aceptarán coreografías, vestuario y/o músicas sugerentes, ofensivas, vulgares o que no sean apropiadas para todos los públicos. Se define como material vulgar o sugerente a cualquier música, movimiento y/o coreografía con contenido profano, provocador, ofensivo, sexual y/o gestos obscenos La coreografía, el vestuario y/o la música inadecuada pueden afectar la impresión y/o la puntuación de la rutina/coreografía.
2	Se recomienda llevar calzado, aunque no es obligatorio. No se permite llevar calcetines y/o medias que cubran el pie sin calzado. (Excepción: Se permite llevar calcetines en el caso de que la superficie de competición sea moqueta).
3	Se permite joyería como parte del vestuario. (Aclaración: hay que tener en cuenta la seguridad del/la Bailarín/a)
4	Toda música que se reproduce en los eventos autorizados debe cumplir con las leyes de derechos de autor.
PROPS	
1	Los artículos portátiles y/o de mano están permitidos en todas las categorías y pueden ser removidos y rechazados del cuerpo.
2	No están permitidos los soportes que se utilizan para apoyar el peso del/la Bailarín/a (s) de pie (Ejemplos: sillas, taburetes, bancos, escaleras, cajas, etc.).

2017 FCBE Reglamento Hip Hop

PREP ELEMENTOS DE EJECUCIÓN INDIVIDUAL (Sección de Habilidades Técnicas de Hip Hop)

Han de cumplir las siguientes limitaciones:

	Tiny, Mini, Youth	Júnior & Sénior
1	Cada serie de habilidades técnicas se limita a dos (2) (Aclaración: Las habilidades no interrumpidas por una pausa o paso, se consideran habilidades múltiples).	Cada serie de habilidades técnicas se limita a dos (2) (Aclaración: Las habilidades no interrumpidas por una pausa o paso, se consideran habilidades múltiples).
2	Se permiten Saltos siempre y cuando: a. No impliquen un cambio en la posición del cuerpo, mirando en la dirección o colocación de la pierna, desde la preparación hasta la finalización de la habilidad. b. No impliquen un <u>eje de rotación</u> (Excepción: Está permitido Jump Full Turn).	Se permiten Saltos siempre y cuando: c. No impliquen un cambio en la posición del cuerpo, mirando en la dirección o colocación de la pierna, desde la preparación hasta la finalización de la habilidad. a. No impliquen un <u>eje de rotación</u> (Excepción: Está permitido Jump Full Turn).

ELEMENTOS DE EJECUCIÓN INDIVIDUAL (HIP HOP)

Se permite la Gimnástica y las habilidades Aéreas de Street Style como una habilidad de baile, aunque no es obligatoria.
Han de cumplir las siguientes limitaciones:

	Prep		All Star	
	Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sénior	Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sénior & Open
1	Habilidades <u>invertidas</u> : a. Una <u>habilidad no invertida</u> debe tener como mínimo el apoyo de una mano durante toda la ejecución de la habilidad. (Ejemplo: <i>Headstand</i>). b. Las habilidades <u>aéreas</u> no están permitidas (Excepción: <i>Kip-up desde el suelo con el apoyo de la mano.</i>) c. Las habilidades <u>invertidas</u> no están permitidas mientras se tenga en las manos poms/accesorios.	Habilidades <u>invertidas</u> : a. <u>Las habilidades no aéreas están permitidas.</u> (Ejemplo: <i>Headstand</i>). b. <u>Las habilidades aéreas con o sin apoyo de las manos, que acaben en posición perpendicular o con una inversión de los hombros, no pueden tener impulso hacia atrás al iniciarlas.</u> c. Las habilidades <u>invertidas</u> con el apoyo de las manos, no están permitidas mientras se tenga en las manos poms/accesorios.	Habilidades invertidas: a. Se permiten habilidades no aéreas. (Ejemplo: <i>Headstand</i>) b. Las habilidades aéreas con o sin apoyo de las manos, que acaben en una <u>inversión perpendicular</u> o en <u>una inversión sobre los hombros</u> , no se pueden empezar atrás. (Excepción: <i>las habilidades Aéreas de hombros están permitidas en Youth</i>)	Habilidades invertidas: a. Se permiten habilidades <u>no aéreas</u> . b. Se permiten las habilidades aéreas con apoyo de las manos que acaben en una <u>inversión perpendicular</u> o <u>inversiones de hombros</u> .

2	<p>Habilidades de <u>gimnástica</u> con la cadera por encima de la cabeza:</p> <p>a. Las habilidades no aéreas están permitidas. (Están limitadas a <u>dos habilidades consecutivas</u>).</p> <p>b. Las habilidades aéreas con el apoyo de las manos, no están permitidas. (Sin excepciones).</p> <p>c. Las habilidades aéreas sin el apoyo de las manos, no están permitidas. (Sin excepciones).</p> <p>d. Las habilidades con apoyo no están permitidas, mientras se tenga en las manos <u>poms/accesorios</u>. (Excepción: <u>Volteretas hacia delante y atrás, están permitidas</u>).</p>	<p>Habilidades de <u>gimnástica con la cadera por encima de la cabeza</u>:</p> <p>a. Las habilidades no aéreas están permitidas.</p> <p>b. Las habilidades aéreas con apoyo de las manos están permitidas, siempre y cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> No sea aérea al iniciarla, pero puede ser aérea al bajar. (Aclaración: al inicio las manos han de estar en contacto con el suelo antes que los pies salgan del suelo. (Excepción: <u>Voltereta Saltada</u>). Está limitado a <u>dos habilidades consecutivas</u>. Las habilidades aéreas sin apoyo de las manos, no están permitidas. Las habilidades con apoyo no están permitidas, mientras se tenga en las manos <u>poms/accesorios</u>. (Excepción: <u>Volteretas hacia delante y atrás, están permitidas</u>). 	<p>Habilidades de <u>gimnástica con la cadera por encima de la cabeza</u>:</p> <p>a. Las habilidades no aéreas están permitidas.</p> <p>b. NADA MÁS para Mini y Tiny: se permiten las habilidades aéreas apoyando las manos, siempre que se cumplan las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> Que la habilidad no sea aérea al comenzar, pero pueda serlo al bajar. (Aclaración: las manos han de tocar el suelo antes de que los pies salgan del suelo). (Excepción: <u>Voltereta Saltada</u>). Se limita a <u>dos</u> habilidades gimnásticas con la cadera por encima de la cabeza. *la categoría Youth sigue la normativa de Júnior, Sénior y Open en la cláusula 2.b Individuales. <p>c. Las habilidades aéreas sin apoyo de las manos no están permitidas. (Excepción: <u>Rueda sin manos que no esté conectada a otra habilidad gimnástica con rotación de las caderas por encima de la cabeza</u>).</p> <p>d. Las habilidades con apoyo de las manos no están permitidas mientras se tenga en las manos <u>poms/accesorios</u> (Excepción: <u>están permitidas Volteretas adelante y atrás</u>).</p>	<p>Habilidades de <u>gimnástica con la cadera por encima de la cabeza</u> :</p> <p>a. Las habilidades no aéreas están permitidas.</p> <p>b. * Las habilidades aéreas con apoyo de las manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Están permitidas (Ejemplo: <u>Back Handspring</u>) Está limitadas a dos habilidades gimnásticas consecutivas con la cadera por encima de la cabeza. (Aclaración: las dos habilidades han de tener apoyo de las manos). <p>c. Habilidades aéreas sin apoyo de las manos están permitidas, siempre que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nada más tengan una transición con giro. No se conecten con otra habilidad aérea que tenga una rotación de cadera por encima de la cabeza, con o sin apoyo de las manos.
3	<p>No se permite que los/as bailarines/as hagan gimnástica a la vez, pasando uno/a por encima o por debajo del/de la otro/a y que esta habilidad incluya una rotación de cadera por encima de la cabeza.</p>			
4	<p><u>Caídas</u> de rodillas, muslo, espalda, hombros, hacia delante o hacia atrás o la cabeza sobre el suelo no están permitidas, a menos que el/la Bailarín/a ponga primero el peso en las manos o pies.</p>	<p><u>Caídas</u> de rodillas, muslo, espalda, hombros, hacia delante o hacia atrás o la cabeza sobre el suelo no están permitidas, a menos que el/la Bailarín/a ponga primero el peso en las manos o pies.</p>	<p><u>Caídas</u> de rodillas, muslo, espalda, hombros, hacia delante o hacia atrás o la cabeza sobre el suelo no están permitidas, a menos que el/la Bailarín/a ponga primero el peso en las manos o pies.</p>	<p>Nada más se permiten <u>caídas</u> a los hombros, espalda o sentarse mientras que la altura de la habilidad aérea no supere el <u>nivel de la cadera</u>. (Aclaración: las caídas directas a rodillas, muslos o cabeza adelante o atrás o a la cabeza, no están permitidas).</p>

5	Aterrizar en una posición de flexión o con la espalda al suelo no está permitido. (Ejemplo: un Shablam no está permitido).	No está permitido aterrizar en una posición de flexión al suelo, desde un salto donde las piernas están delante del cuerpo y se mueven hacia atrás.	No está permitido aterrizar en una posición de flexión al suelo, desde un salto donde las piernas están delante del cuerpo y se mueven hacia atrás.	Está permitido acabar en una posición de flexión al hacer cualquier salto.
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

HABILIDADES EJECUTADAS EN GRUPOS O EN PAREJAS (HIP HOP)
Lifts y Partnering están permitidos, no siendo obligatorios en ninguna división.

Prep		All Star		
Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sénior	Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sénior & Open	
1	Todos los/as Bailarines/as de Apoyo han de mantener <u>contacto</u> directo con el suelo, a lo largo de toda la habilidad.	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento ha de mantener el <u>contacto</u> con el/la Bailarín/a de Apoyo, el/la cual está en <u>contacto</u> con el suelo.	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento ha de mantener el <u>contacto</u> con el/la Bailarín/a de Apoyo, el/la cual está en <u>contacto</u> con el suelo.	Un/a Bailarín/a de Apoyo no ha de mantener el <u>contacto</u> con l suelo, siempre que la habilidad no supere el nivel de los hombros.
2	Un/a Bailarín/a de Apoyo ha de mantener el <u>contacto</u> con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento a lo largo de toda la habilidad y las caderas del <u>Bailarín/a que ejecuta el movimiento</u> no pueden pasar más allá del <u>nivel de la cabeza</u> . (Aclaración: el/la Bailarín/a que Ejecuta la habilidad no puede ser lanzado/a en ningún momento).	Un/a Bailarín/a de Apoyo ha de mantener el <u>contacto</u> con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento a lo largo de toda la habilidad. (Aclaración: el/la Bailarín/a que Ejecuta la habilidad no puede ser lanzado/a en ningún momento).	Como mínimo, un/a Bailarín/a de Apoyo ha de mantener el <u>contacto</u> con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento durante toda la realización de la habilidad por encima del <u>nivel de los hombros</u> .	Un/a sol/a Bailarín/a de Apoyo ha de mantener el <u>contacto</u> con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento durante toda la ejecución de la habilidad por <u>encima del nivel de la cabeza</u> . <i>Excepción:</i> Cuando un/a Bailarín/a que Ejecuta el movimiento puede ser soltado/a por un/a único/a Bailarín/a en cualquier nivel, siempre que: a. El/la Bailarín/a no realice una <u>inversión</u> al ser soltado/a. b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, es recogido/da o siga en <u>contacto</u> con un/a o más Bailarines/as de Apoyo. c. El/la Bailarín/a no sea cogido/a en una posición <u>prona</u> .
3	La <u>rotación de las caderas por encima de la cabeza</u> del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, no está permitido cuando la <u>elevación</u> comienza en el suelo.	La <u>rotación de las caderas por encima de la cabeza</u> del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, está permitida, si sigue las siguientes pautas: a. Un/a Bailarín/a de Apoyo mantiene el <u>contacto</u> hasta que el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento vuelve al suelo o no está en una	La <u>rotación de las caderas por encima de la cabeza</u> del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, está permitida, si sigue las siguientes pautas: a. Un/a Bailarín/a de Apoyo mantiene el <u>contacto</u> hasta que el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento vuelve al suelo o no está en	La <u>rotación de las caderas por encima de la cabeza</u> del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, está permitida, si sigue las siguientes pautas: a. Un/a Bailarín/a de Apoyo mantiene el <u>contacto</u> con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento hasta que vuelve a tierra o a una posición no invertida.

		<p>posición invertida.</p> <p>b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento está limitado/da a solo una rotación <u>continua</u> (caderas por encima de la cabeza).</p>	<p>una posición invertida.</p> <p>b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento está limitado/da a solo una rotación <u>continua</u> (caderas por encima de la cabeza).</p>	
4	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento solo podrá estar en <u>vertical invertida</u> , si está en contacto con el suelo.	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento solo podrá estar en <u>vertical invertida</u> , si está en contacto con el suelo.	<p>Se permite la <u>inversión en posición vertical</u> siempre que:</p> <p>a. El/la Bailarín/a de Apoyo mantenga el contacto con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento hasta que vuelva al suelo o a una posición vertical no invertida.</p> <p>b. Cuando el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, supera <u>la altura de los hombros</u> es necesario que haya un/a Bailarín/a extra que vigile y que no soporte ningún peso del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento. <i>(Aclaración: cuando hay tres Bailarines/as de Apoyo no es necesario un spotter adicional).</i></p>	<p>Se permite la <u>inversión en posición vertical</u> siempre que:</p> <p>a. El/la Bailarín/a de Apoyo mantenga el contacto con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento hasta que vuelva al suelo o a una posición vertical no invertida.</p> <p>b. Cuando un/a Bailarín/a supere la altura de los hombros es necesario que haya un/a Bailarín/a extra que vigile y que no soporte ningún peso del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento. <i>(Aclaración: cuando hay tres Bailarines/as de Apoyo no es necesario un spotter adicional).</i></p>

Grupos y Parejas: Aterrizaje en el suelo (Aclaración: Puede tener asistencia pero no es obligatorio)				
5	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.	El/la Bailarín/ni que Ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.	<p>Un/a Bailarín/a que Ejecuta el movimiento puede <u>saltar</u> o se puede empujar desde un/a Bailarín/a de Apoyo siempre que:</p> <p>a. El punto más alto de la habilidad realizada no puede superar el <u>nivel de los hombros</u> del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento.</p> <p>b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento no puede pasar por la posición de <u>prona</u> o por una posición invertida después del lanzamiento.</p>	<p>Un/a Bailarín/a que Ejecuta el movimiento puede <u>saltar</u> o se puede empujar desde un/a Bailarín/a de Apoyo siempre que:</p> <p>a. Al menos una parte del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, está a la altura o por debajo del nivel de la cabeza, en el momento más alto.</p> <p>b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento no puede pasar por la posición de prona o por una posición invertida después del lanzamiento.</p>
6	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.	<p>El/la Bailarín/a de Apoyo puede <u>lanzar</u> a un/a Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, siempre que:</p> <p>a. El punto más alto del</p>	<p>El/la Bailarín/a de Apoyo puede <u>lanzar</u> a un/a Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, siempre que:</p> <p>a. Como mínimo, una parte</p>

			<p>lanzamiento no puede hacer que las caderas del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento superen la altura de los hombros del/la Bailarín/a de Apoyo.</p> <p>b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento no puede estar en una posición <u>invertida</u> durante el lanzamiento.</p> <p>c. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento no puede pasar por la posición de <u>prona</u> o por una posición invertida después del lanzamiento.</p>	<p>del cuerpo del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento está a la altura de la cabeza o por debajo de este, en el momento más alto del lanzamiento.</p> <p>b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento puede ser lanzado/da en una posición <u>supina</u> o invertida siempre que el/la Bailarín/a aterrice con los pies en el suelo.</p> <p>c. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento no puede pasar por la posición <u>prona</u> o por una posición invertida después del lanzamiento.</p>
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2017 FCBE Reglamento Jazz

PREP INDIVIDUALES (Sección de Habilidades Técnicas de Jazz, Lyrical/Contemporary & Kick)

Han de cumplir las siguientes limitaciones:

Prep		
Tiny, Mini, Youth	Júnior, Sénior & Open	
1	<p>Cada serie de habilidades está limitada a tres (3). <i>(Aclaración: las habilidades no interrumpidas por una pausa o paso están consideradas habilidades múltiples. (Ejemplo: una doble pirouette es considerada como dos habilidades).</i></p>	<p>Cada serie de habilidades está limitada a cuatro (4). <i>(Aclaración: las habilidades no interrumpidas por una pausa o paso están consideradas habilidades múltiples. (Ejemplo: una doble pirouette es considerada como dos habilidades).</i></p>
2	<p>Los Stationary Turns están permitidos siempre y cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> La <u>working leg</u> esté en posición de <u>passé</u> o <u>coup de pie</u>. La <u>supporting leg</u> esté en contacto con el suelo durante el giro. Las rotaciones están limitadas a dos (2) rotaciones. <i>(Ejemplo: una double pirouette)</i> 	<p>Los Stationary Turns están permitidos siempre y cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> La <u>working leg</u> esté en posición de <u>passé</u>, <u>coup de pie</u> o 2a posición. La <u>supporting leg</u> esté en contacto con el suelo durante el giro. Las rotaciones a <u>passé</u> o <u>coup de pie</u> están limitadas a dos (2) rotaciones. <i>(Ejemplo: una double pirouette)</i>
3	<p><u>Leaps</u> y saltos están permitidos, con las siguientes condiciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> No puede haber un cambio en la posición del cuerpo, desde la preparación o posición de la pierna, hasta el final de la habilidad. No implica <u>rotación de axis</u> (Explicación: Jump full turn, están permitidos). 	<p><u>Leaps</u> y saltos están permitidos, con las siguientes condiciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> Puede implicar un cambio en la posición del cuerpo, desde la preparación o posición de la pierna, hasta el final de la habilidad. <i>(Excepción: Las variaciones de switch leaps no están permitidas).</i> Puede implicar <u>rotación de axis</u>.

ELEMENTOS DE EJECUCIÓN INDIVIDUAL (Jazz, Lyrical/Contemporary & Kick)

Se permite la gimnástica en todas las divisiones, no siendo obligatoria en ninguna división, con las siguientes limitaciones:

Prep		All Star		
Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sénior	Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sénior & Open	
1	<p>Habilidades <u>invertidas</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> Una <u>habilidad no invertida</u> ha de tener como mínimo el apoyo de una mano durante toda la ejecución de la habilidad. <i>(Ejemplo: headstand).</i> Las habilidades <u>aéreas</u> no están permitidas. No se permiten las habilidades invertidas mientras se sostienen poms/accesorios en la mano/s de apoyo. 	<p>Habilidades <u>invertidas</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> Una <u>habilidad no invertida</u> ha de tener como mínimo el apoyo de una mano durante toda la ejecución de la habilidad. <i>(Ejemplo: headstand).</i> Las habilidades <u>aéreas</u> no están permitidas. No se permiten las habilidades invertidas mientras se sostienen poms/accesorios en la mano/s de apoyo. 	<p>No están permitidas las <u>habilidades aéreas invertidas</u> con o sin apoyo de la mano.</p>	
2	<p>Habilidades <u>gimnásticas</u> con rotación de la cadera por encima de la cabeza:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se permiten habilidades No Aéreas (limitado a dos habilidades <u>consecutivas</u>) No están permitidas las 	<p>Habilidades <u>gimnásticas</u> con rotación de la cadera por encima de la cabeza:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se permiten habilidades No Aéreas (limitado a dos habilidades <u>consecutivas</u>) No están permitidas las 	<p>Habilidades <u>gimnásticas</u> con rotación de la cadera por encima de la cabeza:</p> <ol style="list-style-type: none"> No están permitidas las habilidades Aéreas con o sin apoyo de la mano. <i>(Excepción: Rueda sin</i> 	<p>Habilidades <u>gimnásticas</u> con rotación de la cadera por encima de la cabeza:</p> <ol style="list-style-type: none"> No están permitidas sin el apoyo de la mano. <i>(Excepción: Paloma sin manos y Rueda sin</i>

Basado en la USASF Dance Rules. Efectivo Temporada 2017, desde el 01/01/2017 al 31/12/ 2017. Sujeto a revisión constante del Comitè Tènic Cheer Dance FCBE.

	<p>habilidades aéreas con o sin apoyo de la mano. (<i>Sin excepciones</i>).</p> <p>c. No están permitidas mientras se sostienen <u>poms/accesorios</u> con la mano/s de apoyo. (<i>Excepción: Volteretas hacia delante y atrás están permitidas</i>).</p>	<p>habilidades aéreas con o sin apoyo de la mano. (<i>Sin excepciones</i>).</p> <p>c. No están permitidas mientras se sostienen <u>poms/accesorios</u> con la mano/s de apoyo. (<i>Excepción: Volteretas hacia delante y atrás están permitidas</i>).</p>	<p><u>manos</u> están permitidas siempre y cuando <u>no estén conectadas</u> a cualquier otra habilidad con rotación de la cadera por encima de la cabeza).</p> <p>b. No están permitidas mientras se sostienen <u>poms/accesorios</u> con la mano/s de apoyo. (<i>Excepción: Volteretas hacia delante y atrás están permitidas</i>).</p>	<p><u>manos</u>).</p> <p>b. No están permitidas mientras se sostienen <u>poms/accesorios</u> con la mano/s de apoyo. (<i>Excepción: Volteretas hacia delante y atrás están permitidas</i>).</p>
3	No está permitido que los/as bailarines/as realicen <u>gimnástica</u> simultáneamente, pasando un/a por encima o por debajo del otro/a Bailarín/a y que esta habilidad incluya una rotación de cadera por encima de la cabeza.			
4	No están permitidas las <u>caídas</u> a la rodilla, muslo, espalda, hombros, sentados/as, frente o cabeza a la superficie del suelo, a no ser que el/la Bailarín/a ponga primero el peso en la mano/s o el pie/s.	No están permitidas las <u>caídas</u> a la rodilla, muslo, espalda, hombros, sentados/as, frente o cabeza a la superficie del suelo, a no ser que el/la Bailarín/a ponga primero el peso en la mano/s o el pie/s.	No están permitidas las <u>caídas</u> a la rodilla, muslo, espalda, hombros, sentados/as, frente o cabeza a la superficie del suelo, a no ser que el/la Bailarín/a ponga primero el peso en la mano/s o el pie/s.	No están permitidas las <u>caídas</u> a la rodilla, muslo, espalda, hombros, sentados/as, frente o cabeza a la superficie del suelo, a no ser que el/la Bailarín/a ponga primero el peso en la mano/s o el pie/s.
5	No se permite aterrizar en una posición de flexión o de espaldas al suelo. (<i>Ejemplo: Un Shablam no está permitido</i>).	No se permite aterrizar en una posición de flexión o de espaldas al suelo. (<i>Ejemplo: Un Shablam no está permitido</i>).	No se permite aterrizar en una posición de flexión en el suelo desde un salto en el que las piernas estén delante del cuerpo y se mueven hacia atrás.	Se permite aterrizar en una posición de flexión desde cualquier salto

HABILIDADES EJECUTADAS EN GRUPOS O EN PAREJAS (Jazz, Lyrical/Contemporary & Kick)				
<i>Lifts y Partnering están permitidos, no siendo obligatorios en ninguna división, con las siguientes limitaciones:</i>				
	Prep		All Star	
	Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sénior	Tiny, Mini & Youth	
			Júnior, Sénior & Open	
1	Todo/a Bailarín/a de Apoyo ha de mantener un contacto directo con el suelo durante toda la habilidad.	Todo/a Bailarín/a de Apoyo ha de mantener un contacto directo con el suelo durante toda la habilidad.	El/la Bailarín/a que Ejecuta el <u>movimiento</u> ha de recibir apoyo del/la <u>Bailarín/a de Apoyo</u> , el/la cual está en contacto con el suelo. (<i>Excepción: Kick line leaps</i>)	No es necesario que un/a <u>Bailarín/a de Apoyo</u> mantenga contacto con el suelo, siempre y cuando la habilidad no exceda la altura de los hombros.
2	<u>Un/a</u> Bailarín/a de Apoyo ha de mantener contacto con el/la Bailarín/a de Ejecución a lo largo de toda la habilidad y las caderas del/la <u>Bailarín/a de Ejecución</u> no puede elevarse por encima de <u>la altura de la cabeza</u> . (<i>Aclaración: el/la Bailarín/a</i>	<u>Un/a</u> Bailarín/a de Apoyo ha de mantener contacto con el/la Bailarín/a de Ejecución a lo largo de toda la habilidad y las caderas del/la <u>Bailarín/a de Ejecución</u> no puede elevarse por encima de <u>la altura de la cabeza</u> . (<i>Aclaración: el/la Bailarín/a</i>	Como mínimo, un/a <u>Bailarín/a de Apoyo</u> ha de mantener el contacto con el/la(s) <u>Bailarín/a(s) que Ejecuta el movimiento</u> durante toda la habilidad sobre el <u>nivel de los hombros</u> .	Al menos un/a Bailarín/a de Apoyo ha de mantener contacto con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento a lo largo de toda la habilidad por encima de la altura <u>de la cabeza</u> . <i>Excepción: Un/a único/a Bailarín/a de Apoyo puede</i>

Basado en la USASF Dance Rules. Efectivo Temporada 2017, desde el 01/01/2017 al 31/12/ 2017. Sujeto a revisión constante del Comitè Tècnic Cheer Dance FCBE.

	de Ejecución no puede ser liberado/da).	de Ejecución no puede ser liberado/da).		soltar en cualquier nivel a un/a solo/a <u>Bailarín/a</u> que <u>Ejecuta</u> el <u>movimiento</u> siempre y cuando: <ul style="list-style-type: none"> a. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento no realice una <u>posición invertida</u> después de soltarle/la. b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento es recogido/da o apoyado/a en el suelo por un/a de los/as Bailarines/as de Apoyo. c. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento no es recogido/da en una posición <u>prona</u>.
3	No se permite la rotación de caderas por encima de la cabeza si el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento <u>se eleva</u> del suelo.	No se permite la rotación de caderas por encima de la cabeza si el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento <u>se eleva</u> del suelo.	Se permite la <u>rotación de caderas por encima de la cabeza</u> del/la <u>Bailarín/a</u> que <u>Ejecuta el movimiento</u> si se observan los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> a. Un/a Bailarín/a de Apoyo mantiene el contacto hasta que el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento vuelve al suelo o está volviendo en posición vertical (recta). b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento está limitado/da a solo una rotación <u>continuada</u> (cadera por encima de la cabeza). 	Se permite la <u>rotación de caderas por encima de la cabeza</u> del/la <u>Bailarín/a</u> que Ejecuta el movimiento, si se observan los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> a. Un/a Bailarín/a de Apoyo mantiene el contacto hasta que el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento vuelve al suelo o a una posición vertical (recta).

4	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento solo podrá estar en <u>vertical invertida</u> , si está conectado/da con el suelo.	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento solo podrá estar en <u>vertical invertida</u> , si está conectado/da con el suelo.	Se permite la <u>Inversión en posición Vertical</u> siempre y cuando: a. El/la Bailarín/a de Apoyo mantiene el contacto con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento hasta que éste/a vuelve al suelo o en posición vertical (recta). b. Cuando la altura de los hombros del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento supere <u>la altura de los hombros</u> , deberá haber al menos un/a Bailarín/a adicional para detectar que no lleva el peso del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento. <i>(Aclaración: Cuando hay tres (3) bailarines/as de Apoyo no es necesario un punto adicional).</i>	Se permite la <u>Inversión en posición Vertical</u> siempre y cuando: a. El/la Bailarín/a de Apoyo mantiene el contacto con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento hasta que éste/a vuelve al suelo o en posición vertical (recta). b. Cuando la altura de los hombros del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento supere <u>la altura de los hombros</u> , deberá haber al menos un/a Bailarín/a adicional para detectar que no lleva el peso del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento. <i>(Aclaración: Cuando hay tres (3) bailarines/as de Apoyo no es necesario un punto adicional).</i>
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Grupos y Parejas: Aterrizaje al suelo (Aclaración: Puede tener asistencia, pero no es obligatorio)				
5	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.	Un/a Bailarín/a que Ejecuta el movimiento puede saltar, caminar o se puede empujar desde un/a <u>Bailarín/a de Apoyo</u> , siempre y cuando: a. El punto más alto de la habilidad realizada, no supere el nivel de los hombros. b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento no podrá pasar por la posición <u>prona</u> o una posición <u>invertida</u> después del lanzamiento.	Un/a Bailarín/a que Ejecuta el movimiento puede saltar, hacer un <u>leap</u> , caminar o se puede empujar desde un/a <u>Bailarín/a de Apoyo</u> siempre y cuando: a. Al menos una parte del cuerpo del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento esté por debajo o a la altura del nivel de la cabeza en el punto más alto de la habilidad de lanzamiento. b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento no podrá pasar por la posición <u>prona</u> después del lanzamiento.
6	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.	El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.	Un/a <u>Bailarín/a de Apoyo</u> puede <u>lanzar</u> a un/a <u>Bailarín/a que Ejecuta el movimiento</u> siempre y cuando: a. El punto más alto del lanzamiento, no puede hacer que las caderas del/la Bailarín/a que	Un/a Bailarín/a de Apoyo puede <u>lanzar</u> a un/a <u>Bailarín/a que Ejecuta el movimiento</u> siempre y cuando: a. Al menos una parte del cuerpo del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento esté por

			<p>Ejecuta el movimiento superen el nivel de los hombros.</p> <p>b. El/la <u>Bailarín/a</u> que <u>Ejecuta el movimiento</u> no está en posición <u>supina</u> o <u>invertida</u> durante el lanzamiento.</p> <p>El/la <u>Bailarín/a</u> que <u>Ejecuta el movimiento</u> no podrá pasar por la posición <u>prona</u> o <u>invertida</u> después del lanzamiento.</p>	<p>debajo o a la altura del nivel de la cabeza en el punto más alto de la habilidad de lanzamiento.</p> <p>b. El/la <u>Bailarín/a</u> que <u>Ejecuta el movimiento</u> puede estar en posición <u>supina</u> o <u>invertida</u> cuando le/la lancen, pero deberá aterrizar de pie.</p> <p>c. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento podrá estar en posición <u>supina</u> o <u>invertida</u> cuando es lanzado/a, pero deberá aterrizar sobre su/s pie/s.</p> <p>d. El/la <u>Bailarín/a</u> que <u>Ejecuta el movimiento</u> no podrá pasar por una posición invertida después del lanzamiento.</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2017 FCBE Reglamento Pom Rules

PREP INDIVIDUALES (Sección de Habilidades Técnicas Pom)

Han de cumplir las siguientes limitaciones:

Prep		
Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sénior & Open	
1	<p>Cada serie de habilidades está limitada a dos (2). <i>(Aclaración: las habilidades no interrumpidas por una pausa o paso están consideradas como habilidades múltiples).</i></p>	<p>Cada serie de habilidades está limitada a tres (3). <i>(Aclaración: las habilidades no interrumpidas por una pausa o paso están consideradas habilidades múltiples. Ejemplo: una doble pirouette es considerada como dos (2) habilidades).</i></p>
2	<p>Los <u>Stationary Turns</u> están permitidos siempre cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> La <u>working leg</u> esté en posición de <u>passé</u> o <u>coup de pie</u>. La <u>supporting leg</u> esté en contacto con el suelo durante el giro. Las rotaciones estén limitadas a dos (2) rotaciones. <i>(Ejemplo: una double pirouette).</i> 	<p>Los <u>Stationary Turns</u> están permitidos siempre y cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> La <u>working leg</u> esté en posición de <u>passé</u>, <u>coup de pie</u> o <u>2a posición</u>. La <u>supporting leg</u> esté el contacto con el suelo durante el giro. Las rotaciones a <u>passé</u> o <u>coup de pie</u> están limitadas a dos (2) rotaciones. <i>(Ejemplo: una doublé pirouette).</i>
3	<p><u>Leaps</u> y saltos están permitidos, en las siguientes condiciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> No puede haber un cambio en la posición del cuerpo desde la preparación o posición de la pierna, hasta el final de la habilidad. No implica <u>rotación de axis</u> (Explicación: Jump full turn, están permitidos). 	<p><u>Leaps</u> y saltos están permitidos, en las siguientes condiciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> Puede implicar un cambio en la posición del cuerpo desde la preparación o posición de la pierna, hasta el final de la habilidad. <i>(Excepción: Las variaciones de switch leaps no están permitidas).</i> Puede implicar <u>rotación de axis</u>.

ELEMENTOS EJECUTADOS INDIVIDUALMENTE (Sección de Habilidades Técnicas Pom)

Se permite la gimnástica como una habilidad de baile, pero no es obligatoria.

Prep		All Star	
Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sénior	Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sénior & Open
1	No están permitidas <u>las habilidades invertidas</u> .	No están permitidas <u>las habilidades invertidas</u> .	No están permitidas <u>las habilidades aéreas invertidas</u> con o sin apoyo de la mano.
2	<p>Habilidades <u>gimnásticas</u> con rotación de la cadera por encima de la cabeza:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se permiten habilidades No Aéreas (limitado a dos (2) habilidades <u>consecutivas</u>). No están permitidas las habilidades aéreas con o sin el apoyo de la mano <i>(Sin excepciones)</i>. No están permitidas mientras se sostienen <u>poms/accesorios</u> con la/s mano/s de apoyo. <i>(Excepción: Volteretas adelante y atrás están permitidas).</i> 	<p>Habilidades <u>gimnásticas</u> con rotación de la cadera por encima de la cabeza:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se permiten habilidades No Aéreas (limitado a dos (2) habilidades <u>consecutivas</u>). No están permitidas las habilidades aéreas con o sin el apoyo de la mano <i>(Sin excepciones)</i>. No están permitidas mientras se sostienen <u>poms/accesorios</u> con la/s mano/s de apoyo. <i>(Excepción: Volteretas adelante y atrás están permitidas).</i> 	<p>Habilidades <u>gimnásticas</u> con rotación de la cadera por encima de la cabeza:</p> <ol style="list-style-type: none"> No están permitidas habilidades aéreas con o sin el apoyo de la mano. <i>(Excepción: Rueda sin manos están permitidas siempre y cuando <u>no estén conectadas</u> a cualquier otra habilidad con rotación de la cadera por encima de la cabeza).</i> No están permitidas mientras se sostienen <u>poms/accesorios</u> con la/s mano/s de apoyo. <i>(Excepción: Volteretas adelante y atrás están permitidas).</i>

3	No está permitido que los/as bailarines/as hagan <u>gimnástica</u> a la vez, pasando un/a por encima o por debajo de otro/a y que esta habilidad contenga una rotación de cadera por encima de la cabeza.			
4	Caídas a la rodilla, muslo, espalda, hombros y la cabeza sobre el suelo, no están permitidas, a no ser que el/la Bailarín/a ponga primero el peso en las manos o pies.	Caídas a la rodilla, muslo, espalda, hombros y la cabeza sobre el suelo, no están permitidas, a no ser que el/la Bailarín/a ponga primero el peso en las manos o pies.	Caídas a la rodilla, muslo, espalda, hombros y la cabeza sobre el suelo, no están permitidas, a no ser que el/la Bailarín/a ponga primero el peso en las manos o pies.	Caídas a la rodilla, muslo, espalda, hombros y la cabeza sobre el suelo, no están permitidas, a no ser que el/la Bailarín/a ponga primero el peso en las manos o pies.
5	No se permite aterrizar en una posición de flexión o de espalda al suelo. <i>(Ejemplo: Un Shablam no está permitido).</i>	No se permite aterrizar en una posición de flexión o de espalda al suelo. <i>(Ejemplo: Un Shablam no está permitido).</i>	No se permite aterrizar en una posición de flexión desde cualquier habilidad aérea.	No se permite aterrizar en una posición de flexión desde cualquier habilidad aérea.

HABILIDADES EJECUTADAS EN GRUPOS O PAREJAS – Las elevaciones están permitidas, aunque no son obligatorias.

	Prep		All Star	
	Tiny, Mini & Youth	Júnior & Sénior	Tiny, Mini & Youth	Júnior, Sénior & Open
1	Todo/a <u>Bailarín/a de Apoyo</u> ha de mantener un <u>contacto</u> directo con el suelo durante toda la habilidad.	Todo/a <u>Bailarín/a de Apoyo</u> ha de mantener un <u>contacto</u> directo con el suelo durante toda la habilidad.	El/la <u>Bailarín/a que Ejecuta el movimiento</u> ha de mantener el contacto con el/la <u>Bailarín/a de Apoyo</u> , el/la cual está en <u>contacto directo</u> con el suelo. <i>(Excepción: Kick line leap).</i>	Un/a <u>Bailarín/a de Apoyo</u> puede no mantener <u>contacto</u> con el suelo siempre que la habilidad no supere el <u>nivel de los hombros</u> .
2	<u>Un/a</u> Bailarín/a de Apoyo ha de mantener contacto con el/la Bailarín/a de Ejecución a lo largo de toda la habilidad y las caderas del/la <u>Bailarín/a de Ejecución</u> no pueden elevarse por encima de <u>la altura de la cabeza</u> . <i>(Aclaración: el/la Bailarín/a de Ejecución o puede ser liberado/da).</i>	<u>Un/a</u> Bailarín/a de Apoyo ha de mantener contacto con el/la Bailarín/a de Ejecución a lo largo de toda la habilidad y las caderas del/la <u>Bailarín/a de Ejecución</u> no pueden elevarse por encima de <u>la altura de la cabeza</u> . <i>(Aclaración: el/la Bailarín/a de Ejecución o puede ser liberado/da).</i>	Al menos un/a Bailarín/a de Apoyo ha de mantener el contacto con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento a lo largo de toda la ejecución de la habilidad por encima del <u>nivel de los hombros</u> .	Al menos un/a Bailarín/a de Apoyo ha de mantener <u>contacto</u> con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento a lo largo de toda la habilidad por encima de la altura <u>de los hombros</u> . <i>(Excepción: Un/a único/a Bailarín/a de Apoyo puede soltar en cualquier nivel a un/a solo/a <u>Bailarín/a que Ejecuta el movimiento</u> siempre y cuando:</i> a. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento no realice una <u>posición invertida</u> después de soltarlo/a. b. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento es recogido/da o apoyado/da en el suelo por un/a de los/as Bailarines/as de Apoyo. c. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento no es recogido/da en una posición <u>prona</u> . d. El/la Bailarín/a de Apoyo no aguantará los poms durante toda la habilidad.

<p>3 No se permite la rotación de cadera por encima de la cabeza si el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento <u>se eleva</u> del suelo.</p>	<p>No se permite la rotación de cadera por encima de la cabeza si el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento <u>se eleva</u> del suelo.</p>	<p>La <u>rotación de cadera por encima de la cabeza</u> está permitida si sigue las siguientes pautas:</p> <ol style="list-style-type: none"> El/la Bailarín/a de Apoyo mantiene el contacto hasta que el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento vuelve al suelo o en posición vertical. El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento está limitado/da a solo una rotación <u>continua</u> (cadera por encima de la cabeza). 	<p>La <u>rotación de cadera por encima de la cabeza</u> está permitida si sigue las siguientes pautas:</p> <ol style="list-style-type: none"> El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento mantiene el contacto con el/la Bailarín/a de Apoyo hasta que vuelve a tierra o en posición vertical.
<p>4 El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento <u>solo</u> podrá estar en <u>vertical invertida</u>, si está conectado/da al suelo.</p>	<p>El/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento <u>solo</u> podrá estar en <u>vertical invertida</u>, si está conectado/da al suelo.</p>	<p>Se permiten las <u>inversiones verticales</u> siempre que:</p> <ol style="list-style-type: none"> El/la Bailarín/a de Apoyo mantenga el contacto con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento hasta que vuelva al suelo o a una posición vertical no invertida. Cuando un/a Bailarín/a supera la altura de los hombros, hace falta que haya un/a Bailarín/a extra que vigile y que no soporte ningún peso del/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento (<i>Aclaración: cuando hay tres (3) Bailarines/as de Apoyo no se requiere un spotter adicional</i>). 	<p>Se permiten las <u>inversiones en posición vertical</u> siempre que:</p> <ol style="list-style-type: none"> El/la Bailarín/a de Apoyo mantenga el contacto con el/la Bailarín/a que Ejecuta el movimiento hasta que vuelva al suelo o a una posición vertical no invertida. Cuando un/a Bailarín/a supera la altura de los hombros hace falta que haya un/a Bailarín/a extra que vigile y que no soporte ningún peso del/la Bailarín/a que ejecuta el movimiento (<i>Aclaración: cuando hay tres (3) Bailarines/as de Apoyo no se requiere un spotter adicional</i>).

Grupos y Parejas: Aterrizaje al suelo (Aclaración: Puede tener asistencia, pero no es obligatorio).

<p>5 El/la Bailarín/a que ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.</p>	<p>El/la Bailarín/a que ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.</p>	<p>Un/a Bailarín/a puede <u>saltar</u> o se puede empujar desde un/a Bailarín/a de Apoyo siempre que:</p> <ol style="list-style-type: none"> El punto más alto de la habilidad realizada no supere el <u>nivel</u> de los hombros. El/la Bailarín/a no pase por la posición de <u>prona</u> o por una posición <u>invertida</u> después del lanzamiento. 	<p>Un/a Bailarín/a puede <u>saltar</u> o se puede empujar desde un/a Bailarín/a de Apoyo siempre que:</p> <ol style="list-style-type: none"> Al menos una parte de/la Bailarín/a no supere el nivel de los hombros en el momento más alto. El/la Bailarín/a no pase por la posición de <u>prona</u> o por una posición <u>invertida</u> después del lanzamiento.
--------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6	El/la Bailarín/a que ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.	El/la Bailarín/a que ejecuta el movimiento, no puede ser liberado/da.	El/la Bailarín/a de Apoyo puede lanzar a otro/a Bailarín/a siempre que: <ul style="list-style-type: none"> a. El punto más alto del lanzamiento no haga que las caderas del/la Bailarín/a superen la altura de los hombros del/la Bailarín/a de Apoyo. b. El/la Bailarín/a no esté en una posición <u>supina</u> o invertida durante el lanzamiento. c. El/la Bailarín/a no pase por la posición de <u>prona</u> o por una posición invertida, después del lanzamiento. 	El/la Bailarín/a de Apoyo puede lanzar a otro/a Bailarín/a siempre que: <ul style="list-style-type: none"> a. Al menos una parte del/la Bailarín/a no puede superar el nivel de los hombros, en el momento más alto. b. El/la Bailarín/a puede ser lanzado/da en una posición <u>supina</u> o invertida siempre que el/la Bailarín/a aterrice con los pies al suelo. c. El/la Bailarín/a no pase por la posición de <u>prona</u> o por una posición invertida después del lanzamiento.
---	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2017

USASF All Star Dance

GLOSARIO TERMINOLOGIA

CONTENIDOS

A - B	C	D
Airborne Airborne Skill Airborne Hip Over Head Rotation Aerial Cartwheel Axis Rotation Axel Back Walkover	Calypso Cartwheel Category Chassé Connected/Consecutive Skills Contact Coupé	Dance Lift Développé Dive Roll Division Drop
E - F	G - H - I	J - K - L
Elevated Executing Dancer Fouetté (en tournat) Fouetté à la seconde Front Aerial Front Walkover	Glissade Handstand Head Level Headstand Hip Level Hip Over Head Rotation (executed by Individuals) Hip Over Head Rotation (executed by Groups or Pairs) Inversion/Inverted Inversion Skills (executed by Individuals)	Jeté Jeté, Grand Kip Up Leap
P	R - S	T
Passé Partenering (executed by Pairs) Perpendicular Inversion (executed by Individuals) Pirouette Plié Prop Prone	Relevé Round Off (executed by individuals) Shoulder Inversion (executed by individuals) Shoulder Roll (forward/backward) Shoulder Level Shushunova Stall Stationary Turn Supporting Leg Supporting Dancer Supine	Toe Pitch Rotation (executed by Groups or Pairs) Toe Touch Tour Jetté Toss Tumbling
U - Z		
Unassisted Dismount Vertical Inversion Windmill Working Leg		
<p>NEW or NEWLY CLARIFIED DEFINITIONS are Highlighted. Aerial Cartwheel or walkover executed without placing hands on the ground.</p>		



Airborne (ejecución individual, grupos o parejas): Elemento o habilidad libre de contacto con una persona o el suelo.

Airborne Skill (ejecución individual): Una habilidad aérea en el cual el/la Bailarín/a está libre de contacto con el suelo. (Ejemplo: Tour Jette / Jette o Butterfly)

Airborne Hip Over Head Rotation/Habilidad aérea de Rotación de cadera por encima de la cabeza (ejecución individual): Una habilidad aérea de gimnástica donde las caderas giran continuamente por encima de la cabeza y donde no hay contacto con la superficie de actuación. (Ejemplo: Round Off o Back Handspring).

Aerial Cartwheel/Rueda sin manos: Una habilidad de gimnástica aérea que emula una voltereta ejecutada sin colocar las manos en el suelo.

Axis Rotation: Una acción en la que un/a Bailarín/a gira entorno de su eje vertical o horizontal.

Axel: Un giro en el cual la pierna de trabajo hace un Rond de Jambe en l'air (círculo en el aire) a Passé a la vez que la pierna de apoyo se levanta del suelo, permitiendo al/la Bailarín/a realizar un giro en el aire y después caer con la pierna de apoyo inicial. .

Back Walkover: Una habilidad de gimnástica no-aérea, donde el/la Bailarín/a se arquea hacia atrás, buscando el contacto de las manos con el suelo primero, después la rotación de la cadera sobre la cabeza seguida por el torso y se traslada el peso sobre un pie/pierna a la vez.

Calypso: Un Leap (salto) girando, en el cual la pierna de trabajo se extiende haciendo un círculo en el aire cuando levanta la pierna de apoyo fuera del suelo, que permite al/la Bailarín/a realizar un giro en el aire, entonces el nuevo apoyo de la pierna llega por detrás del cuerpo, a menudo en una Attitude, y después cae con la pierna de trabajo original.

Cartwheel/Rueda: Una habilidad de gimnástica no-aérea, donde el/la Bailarín/a suporta el peso del cuerpo con el/los brazo/s, mientras se gira lateralmente a través de una posición invertida cayendo sobre un pie a la vez.

Category: Denota el estilo de la actuación o de la rutina de competición (Ejemplo: Jazz, Pom, Hip Hop, *Contemporary/Lyrical, Kick, Variety i Prep*)

Chassé: Un paso de conexión en el que un pie se mantiene antes del otro; significa perseguido.

Connected/Consecutive Skills (Habilidades consecutivas): Una acción en la que el/la Bailarín/a realiza habilidades de forma continuada, sin una pausa o descanso entre los pasos (Ejemplo: *Double Pirouette o Double Toe Touch*).

Contacte (ejecutado por Grupos o Parejas): El estado o condición de contacto físico. Tocar el cabello o la ropa no se considera contacto.

Coupé: Una posición en la que un pie se mantiene elevado y cerca del tobillo. También conocido como Cou-de-Pied: toma rápidamente el sitio del otro; significa cortar o cortando.

Dance Lift/Ascensor (ejecutado por Grupos o Dúos): Una habilidad en la cual un/a Bailarín/a es elevado/a desde la superficie de actuación por un/a o más Bailarines/as y es estabilizado/a. Un Dance Lift se compone de un/a Bailarín/a que ejecuta la habilidad y de unos/as Bailarines/as que le aguantan.

Développé: Una acción en la que la pierna de trabajo se mueve a través del Passé antes de extenderse en su posición; significa desarrollar.

Dive Roll/Voltereta sin manos: Una voltereta hacia delante en la cual los pies dejan el suelo antes que las manos toquen el suelo.

Division: Define la composición de un grupo de Bailarines/as de competición. (Ejemplos: *Senior Coed, Junior and Youth*).

Basado en la USASF Dance Rules. Efectivo Temporada 2017, desde el 01/01/2017 al 31/12/ 2017. Sujeto a revisión constante del Comitè Tècnic Cheer Dance FCBE.

Drop: Acción de caer sobre rodillas, muslos, sentado, de frente, de espalda o en posición Split hacia el suelo desde un elemento aéreo o invertido, sin antes haber puesto la mayor parte del peso en las/los manos/pies para minimizar el impacto de la caída. *(Aclaración: **Caída**- Una acción en la que un/a Bailarín/a cae a la superficie sobre una parte del cuerpo que no sea su/s mano/s o pie/s, sin primero apoyar peso sobre la/s mano/s o pies/s).*

Elevated (Lift)/Ascensor: Una acción en la que un/a Bailarín/a es movido/a hacia una posición elevada o colocado/a desde una más baja.

Executing Dancer/Bailarín/a que ejecuta el movimiento: Un/a Bailarín/a que realiza una habilidad como parte de grupos o parejas que utilizan el apoyo de otro/a Bailarín/a.

Fouetté (en tournant): Un paso girado, generalmente realizado en una serie, en el cual, mientras el/la Bailarín/a gira realizando Plié i Relevé (flexión y elevación) en cada giro, la pierna de trabajo realiza un Rond de Jambe en l'air (círculo) y después cierra en Passé; es decir, se estira y recoge durante las vueltas. La cabeza se mantiene mirando un punto fijo y los brazos ayudan a la postura y al giro. Los giros Fouettés también se pueden hacer en segunda posición (Fouetté à la seconde). Significa azotar como un látigo. Latigazo en el giro.

Fouetté à la Seconde: Un paso girado, generalmente realizado en una serie, en el que mientras el/la Bailarín/a gira sobre una pierna haciendo Plié i Relevé (flexión i elevación) en cada giro, la pierna de trabajo realiza un Rond de Jambe en l'air (círculo en el aire) y se extiende en un ángulo de 90º respecto a la pierna de apoyo, manteniéndose paralela con el suelo.

Front Aerial: Una habilidad aérea de gimnástica que emula un Front Walkover (Paloma) pero es ejecutado sin colocar las manos en el suelo.

Front Walkover: Una habilidad de gimnástica no-aérea, en la cual se efectúa una rotación hacia el frente pasando de una posición invertida a una posición no invertida, arqueando las piernas y caderas sobre la cabeza, al tiempo que aterriza sobre la superficie de presentación sobre un pie/pierna.

Glissade: Un paso de conexión donde se transfiere el peso de un pie al otro, deslizando el pie de trabajo de la quinta posición en la dirección requerida, el otro pie se cierra a ella. Glissade es un paso de suelo y se utiliza básicamente para enlazar otros pasos. Se puede ejecutar con o sin cambio de pies y empieza y acaba con un demi-plieré. Hay seis (6) tipos de glissade: devant, derrière, dessous, dessus, en avant, arrière. La diferencia entre ellos depende de las posiciones en que comienzan y acaban, así como la dirección del cuerpo. Significa deslizar.

Handstand: Una habilidad de gimnástica no-aérea y sin giro, donde el/la Bailarín/a se aguanta por sí mismo/a en vertical con sus manos en una posición invertida y los brazos se extienden directamente por la cabeza y las orejas.

Head Level: Se refiere a la altura asignada **y la media de esta altura:** de la coronilla de la cabeza de un/a Bailarín/a de pie, en posición de pie con las piernas estiradas. *(Aclaración: esta es una altura aproximada para medir el espacio, y no se cambia por la flexión, invirtiendo, etc.).*

Headstand: Una habilidad de gimnástica no-aérea y sin giro, donde el/la Bailarín/a se aguanta por sí mismo/a en vertical con su cabeza en una posición invertida y las manos están en el suelo aguantando el peso del cuerpo.

Hip Level: Se refiere a la altura asignada **y la media de ésta altura;** de las caderas de un/a Bailarín/a de pie, mientras está de pie en posición vertical con las piernas rectas. *(Aclaración: esta es una altura aproximada para medir el espacio, y no se cambia por la flexión, invirtiendo, etc.).*

Hip Over Head Rotation/Rotación de caderas por encima de la cabeza (ejecutada por Individuos): Una acción que se caracteriza por el movimiento continuo en la que las caderas de un/a Bailarín/a giran por encima de la cabeza en una habilidad de gimnástica *(Ejemplos: Back Walkover o Cartwheel).*

Hip Over Head Rotation/ Rotación de caderas por encima de la cabeza (ejecutada por Grupos o Parejas): Una acción que se caracteriza por el movimiento continuo en la que las caderas del/la Bailarín/a que la ejecuta giran por encima **de su propia** cabeza en un lift (ascensor) o en una habilidad de pareja.



Inversió/Invertido: Posición en la que la cintura, caderas y pies del/la Bailarín/a están por encima de su cabeza y hombros.

Inverted Skills/Habilidades Invertidas (ejecutadas individualmente): Una habilidad donde la cintura, caderas y pies del/la Bailarín/a están por encima de su cabeza y hombros, y se caracteriza por una parada o pausa.

Jeté: Una habilidad en la cual el/la Bailarín/a hace un salto de un pie al otro, y en el que la pierna de trabajo está doblada en el aire y parece que haya estado lanzada. Hay una amplia variedad de Jetés y se pueden ejecutar en todas direcciones, medidas y posiciones.

Jeté, Grand: Una habilidad de salto (leap) en la que el/la Bailarín/a lanza las piernas a 90º con un salto de altura correspondiente y con desplazamiento corporal. Se hace hacia delante, al croisé o al efface y en todos los arabesques. También se puede ejecutar al revés con la pierna levantada al croisé o al effacé devant. Antes de un Grand Jeté se acostumbra a realizar un movimiento preliminar como un glissade, pas de couru o un coupé.

Kip Up: Una habilidad gimnástica, aérea y sin giro, ejecutada normalmente en hip hop, donde el/la Bailarín/a lleva el cuerpo a una posición vertical, doblando las rodillas, colocando las piernas en el pecho para retroceder (rodando) un poco hacia atrás sobre los hombros, y después se incorpora. La fuerza de la patada hace que el/la Bailarín/a se levante y aterrice de pie.

Leap: Una habilidad, en la cual el/la Bailarín/a empuja, desde un plié (flexión de pierna), y lanza una pierna al aire fuera del suelo, aterrizando con la pierna opuesta. (También conocido como Grand Jette).

Passé: Una posición o movimiento en la cual la pierna de trabajo está doblada, conectando el pie en punta con la rodilla de la pierna soporte o cerca de ella; significa pasar. El Passé se puede ejecutar con las caderas paralelas o en "endehors".

Partnering (ejecutado por parejas): Una habilidad en la cual dos (2) Bailarines/as utilizan el apoyo un/a del otro/a. El Partnering puede implicar tanto las habilidades de dar apoyo como las de ejecutar.

Perpendicular Inversion (ejecutado individualmente): Una posición invertida en la que la cabeza, el cuello y los hombros de un/a Bailarín/a están directamente alineados.

Pirouette: Una habilidad en la que el/la Bailarín/a dobla las rodillas (plié) con un pie delante del otro (cuarta posición) y se eleva (relevé) en una pierna (pierna de apoyo) para hacer una rotación completa del cuerpo; significa girar. La pierna de trabajo puede estar en diferentes posiciones. (Aclaración: *El plié puede realizarse en diferentes posiciones*).

Plié: Una habilidad de preparación y de recepción del movimiento, en la que las rodillas del/la Bailarín/a se doblan, suavizando la absorción de impulso y recepción del movimiento y/o salto; significa doblar.

Prop: Un objeto que puede ser manipulado. (Aclaración: *Un guante es una parte del vestido y no será considerado un Prop. Banderas, pancartas, señales, pom pons, megáfonos, y las piezas de tela son los únicos props permitidos. Cualquier pieza de uniforme utilizada a propósito desde el cuerpo para el efecto visual, será considerada como un Prop.*).

Prone: Una posición en la cual la parte frontal del cuerpo del/la Bailarín/a está frente al suelo, y la parte posterior del cuerpo del/la Bailarín/a queda hacia arriba.

Relevé: Una habilidad de ejecución en la cual el/la Bailarín/a se eleva hasta la media punta de su/s pie/s; significa elevar.

Round Off/Rondada (ejecutado individualmente): Una habilidad aérea de gimnástica donde las caderas giran continuamente por encima de la cabeza, sin contacto con la superficie de actuación, en la que se saca un pie y aterriza con los dos pies al mismo tiempo. (Aclaración: *la habilidad se convierte en habilidad aérea después que las caderas hayan girado por encima de la cabeza*).

Shoulder Inversion (ejecutado individualmente): Una posición en la cual los hombros/zona superior de la espalda del/la Bailarín/a están en contacto con el suelo y la cintura, las caderas y los pies del/la Bailarín/a están más altos que su cabeza y sus hombros.

Shoulder Roll (adelante/atrás): Un habilidad no aérea de gimnástica, donde el/la Bailarín/a rueda con la parte posterior de los hombros, manteniendo contacto con el suelo e inclinando la cabeza hacia un lado, para evitar el contacto con el suelo.

Shoulder Level/Nivel de los hombros: Se refiere a la altura asignada **y la media de esta altura**; de los hombros de los/as Bailarines/as de pie, mientras están de pie en posición vertical, con las piernas estiradas. *(Aclaración: esta es una altura aproximada para medir el espacio, y no se cambia flexionando, invirtiendo, etc.).*

Shushunova: Una variación de salto, en la que el/la Bailarín/a levanta las piernas extendidas a una posición de Toe Touch o de Pike, i después los rodea por detrás del cuerpo, dejando caer el pecho y aterrizando en un apoyo prone (posición push up).

Stall: Una habilidad no aérea, ni de rotación, de gimnástica, que se acostumbra a ejecutar en hip hop, donde el/la Bailarín/a detiene/para el movimiento del cuerpo, en una o dos manos para apoyarse. También conocido como **"freeze" ("congelar")**.

Stationary Turn: Una pirouette (giro) en el que la pierna de apoyo se mantiene en una posición fija en el suelo. *(Aclaración: Chaine y Piqué voltes no se consideran giros estacionarios).*

Supporting Leg/Pierna de soporte: La pierna que soporta el peso del cuerpo durante una habilidad.

Supporting Dancer/Bailarín/a de soporte: Un/a Bailarín/a que realiza una habilidad como parte del "Grupo o Parejas", que da apoyo o se mantiene en contacto con un/a Bailarín/a de Ejecución.

Supine: Una posición en la cual la parte posterior del cuerpo del/la Bailarín/a mira hacia el suelo, y la parte anterior del cuerpo del/la Bailarín/a queda hacia arriba.

Toe Pitch (ejecutado per Grupos o Parejas): Una habilidad en la cual el(los)/la(s) Bailarín(es)/a(nas) que la ejecutan comienza/n en una posición vertical con **un pie a la/s mano/s** de el(los)/la(s) Bailarín(es)/a(nas) de apoyo y es/son impulsado(s)/a(s) hacia arriba. *(Aclaración: ésta no es la definición de un toe pitch back tuck).*

Toe Touch: Un salto en el cual el/la Bailarín/a levanta las piernas a través de un straddle, rotando las caderas de manera que las piernas giren hacia el pecho (en posición vertical).

Tour Jeté: Una habilidad en la que el/la Bailarín/a se eleva en una pierna, realiza una media vuelta y aterriza sobre la otra pierna. *(Ejemplo: Grand Jeté en Tournant/Entrelacé).*

Toss/Lanzamiento: Una habilidad donde el/la Bailarín/a de Apoyo libera el/la Bailarín/a de Ejecución. **Los pies del/la Bailarín/a de Ejecución** están libres del suelo cuando se inicia el lanzamiento.

Tumbling/Gimnástica: Una colección de habilidades, que ponen el acento en la capacidad acrobática y gimnástica. Son ejecutadas por un/a Bailarín/a individual sin contacto, ayuda o apoyo de otro(s)/a(s) Bailarín(es)/a(nas) y empieza y acaba en el área de ejecución. *(Aclaración: las habilidades de gimnástica, no han de incluir rotación de cadera por encima de la cabeza).*

Unassisted Dismount/Aterrizaje sin asistencia (ejecutado en Grupos o Parejas): Una acción en la cual el/la Bailarín/a de Ejecución, queda libre de contacto con el/la Bailarín/a de Apoyo y sin ayuda en el suelo.

Vertical Inversion (ejecutado por Grupos o Parejas): Una habilidad en la cual la cintura, caderas y pies de el/la Bailarín/a de Ejecución están más altos que su propia cabeza y hombros, y lleva el peso directamente en el(los)/la(s) Bailarín(es)/a(nas) de Apoyo para una parada o cambio en el momento.

Windmill: Una habilidad no aérea, ni de rotación, de gimnástica, en la que un/a Bailarín/a comienza en la parte posterior, gira desde la parte superior de los hombros hacia su pecho, mientras hace girar sus piernas alrededor de su cuerpo en forma de V. El



movimiento de la pierna, proporciona la mayor parte de la energía, permitiendo que el cuerpo voltee (flip) desde una posición en la parte posterior, a una posición con el pecho en el suelo.

Working Leg/Pierna de trabajo: La pierna de un/a Bailarín/a, que es responsable del impulso y/o la posición durante una habilidad.