



NORMATIVA
I
REGLAMENT
Nivells 1-2-3
CHEERLEADING
ALL-STAR

desembre 2014

Índex

- 1. Generalitats**
- 2. Especialitats**
- 3. Nivells/Divisions/Codi**
- 4. Categories / Agrupacions d'edats**
- 5. Vestuari**
- 6. Format Competició**
- 7. Aspectes Tècnics**
- 8. Inscripcions**
- 9. Puntuació**
- 10. Reglament nivells 1-2-3**

1.- Generalitats

L'objectiu d'aquest reglament és l'establir les generalitats, normes i requisits així com l'avaluació i qualificació dels equips participants pel millor desenvolupament de les competicions, circuits o Campionats regulats per la FCBE.

Serà obligatori per a qualsevol estament que participi a qualsevol esdeveniment regulat per la FCBE conèixer, donar a conèixer i respectar el present reglament.

All-Star Cheerleading és un esport d'equip competitiu que incorpora habilitats i estils d'altres disciplines com la gimnàstica (tumbling - gimnàstica de terra), ball, portés i per descomptat de Cheerleading que son pròpiament els salts i motions (moviments coordinats). Els equips All-Star no animen altres equips esportius, ells són l'equip.

Els equips All-Star es diferencien d'altres especialitats de Cheerleading ja que s'entrena durant tot l'any per a les competicions. També es diferencien d'altres esports ja que tots els membres son vitals per l'equip i la seva execució. No hi ha "extres", cadascú dels membres té un paper integral i és entrenat en tots els aspectes de l'esport amb la finalitat de desenvolupar totes les seves habilitats per aconseguir el seu màxim potencial.

Els equips All-Star Cheerleading poden ser completament femenins o mixtes. Els equips son curosament formats per incloure tots els elements necessaris per portar a terme rutines complexes. Cada equip necessita una combinació de bases, flyers, tumblers i ballarines. La majoria d'aquests/es atletes son capaços de realitzar totes aquestes habilitats.

Les rutines de competició normalment tenen una duració de 2,5 minuts. Es componen de portés, ball, gimnàstica, motions i salts. Cada element està perfectament coreografiat amb la música.

La majoria d'equips adquireixen la seva música professionalment personalitzada. En competicions, els equips es divideixen per edat i nivell de dificultat. Les rutines son valorades per la seva dificultat, execució, creativitat i talent per l'espectacle.

Aquesta normativa està subjecte a possibles modificacions que es puguin derivar pel bon desenvolupament i implantació de la disciplina de Cheerleading a la FCBE

2.- Especialitats

- Portés (parella)
- Portés femenins (grup)
- Portés Mixt (grup)
- Cheer Femení (grup)
- Cheer Mixt (grup)

3.- Divisions/Nivells

- Nivell 1
- Nivell 2
- Nivell 3
- Nivells 4-5-6

4.- Categories / Agrupacions d'edat

- Sènior / Absolut atletes amb 14 anys o més
- Juvenil/Youth atletes entre 12 i 16 anys
- Infantil atletes amb 11 anys o menys

Codi

SP = Portés (parella) Sènior

SPF = Portés (femení) Sènior

SPM =Portés (mixt) Sènior

JP = Portés (parella) Juvenil

JPF= Portés (femení) Juvenil

JPM=Portés (mixt) Juvenil

SCF1=Cheer (femení) Sènior (nivell 1)

SCF2=Cheer (femení) Sènior (nivell 2)

SCF3=Cheer (femení) Sènior (nivell 3)

JCF1=Cheer (femení) Juvenil (nivell 1)

JCF2=Cheer (femení) Juvenil (nivell 2)

JCF3=Cheer (femení) Juvenil (nivell 3)

ICF1=Cheer (femení) Infantil (nivell 1)

ICF2=Cheer (femení) Infantil (nivell 2)

SCM1=Cheer (mixt) Sènior (nivell 1)

SCM2=Cheer (mixt) Sènior (nivell 2)

SCM3=Cheer (mixt) Sènior (nivell 3)

JCM1=Cheer (mixt) Juvenil (nivell 1)

JCM2=Cheer (mixt) Juvenil (nivell 2)

JCM3=Cheer (mixt) Juvenil (nivell 3)

ICM1=Cheer (mixt) Infantil (nivell 1)

ICM2=Cheer (mixt) Infantil (nivell 2)

Divisions i atletes

Divisions / Nivells		Sènior/Absolut	Juvenil / Youth	Infantil
EQUIPS FEMENÍ	Nivell 1	8 - 25 atletes Femení/Masculí	8 - 25 atletes Femení/Masculí	8 - 25 atletes Femení/Masculí
	Nivell 2	8 - 25 atletes Femení/Masculí	8 - 25 atletes Femení/Masculí	8 - 25 atletes Femení/Masculí
	Nivell 3	8 - 25 atletes Femení/Masculí	8 - 25 atletes Femení/Masculí	/
	Nivell 4	8 - 25 atletes Femení	8 - 25 atletes Femení	/
	Nivells 5 - 6	8 - 25 atletes Femení	/	/
EQUIPS MIXT	Nivell 1	8 - 25 atletes	8 - 25 atletes	8 - 25 atletes
	Nivell 2	8 - 25 atletes	8 - 25 atletes	8 - 25 atletes
	Nivell 3	8 - 25 atletes	8 - 25 atletes	/
	Nivell 4	8 - 25 atletes	8 - 25 atletes	/
	Nivells 5 - 6	8 - 25 atletes	/	/
Portés Femení Grups		fins a 5 atletes	fins a 5 atletes	/
Portés Mixtos Grups		fins a atletes	fins a 5 atletes	/
Portés Parelles		2 atletes	2 atletes	/

Divisions i edats

Divisions / Nivells		Sènior/Absolut	Juvenil / Youth	Infantil
GRUPS FEMENI	Nivells 1 - 2	14 + anys	12-16 anys	11 anys o menys
	Nivells 3 - 4	14 + anys	12-16 anys	/
	Nivells 5 - 6	15 + anys	/	/
GRUPS MIXT	Nivells 1 - 2	14 + anys	12-16 anys	
	Nivells 3 - 4	14 + anys	12-16 anys	/
	Nivells 5 - 6	15 + anys	/	/
Portés Femení Grups				
Portés Mixtos Grups				
Portés Parelles				

Participació

A les divisions mixtes haurà de participar un atleta masculí com a mínim.

Estarà permesa la participació d'atletes masculins als equips femenins de les divisions 1 2 i 3.

Les parelles de portés hauran de tenir un atleta femení, un atleta masculí i a un spotter.

Els atletes només podran participar en un equip de la mateixa divisió.

Els atletes del *mateix club* podran participar en altres equips a d'altres divisions sempre que estiguin dintre de l'edat corresponent essent limitades tres participacions per atleta en diferents equips.

5.- Vestuari

Durant la rutina de competició els atletes hauran de portar la mateixa indumentària identificativa.

Durant la rutina de competició els atletes hauran de portar sabates de sola tova i sòlida.

Sabates de gimnàstica o similars estaran permeses.

No estarà permès portar sabates de ball i/o botes de ball.

No estarà permès portar cap tipus de joieria, polseres, penjolls i/o elements decoratius.

No estarà permès portar cap joieria facial (oïda, nas, llengua) i maluc.

Estaran permeses les etiquetes i polseres d'identificació mèdica.

El vestuari i maquillatge han de ser els apropiats i acceptables segons l'edat dels atletes.

6.- Format de Competició

Superfície de competició:

L'àrea assignada per la presentació de les rutines serà un quadrat lliure d'obstacles d'una superfície mínima de 12 x 12 m i màxima de 13 x 13 m.

El terra haurà de ser com una superfície de gimnàstica (escuma gruixuda) sense ressorts o plàstics així com a superfícies especials per Cheer.

Desenvolupament:

Els equips disposaran d'un àrea d'escalfament previ a la seva participació a la competició.

Les rutines de competició es desenvoluparan equip pe equip

L'ordre de participació serà el següent:

- 1) Equips Cheer Femení: Categories: Infantil – Juvenil – Sènior
Nivells 1-2-3-4 etc...
- 2) Equips Cheer Mixtos: Categories: Infantil – Juvenil – Sènior
Nivells 1.2.3.4 etc..
- 3) Portés Grups Femenins / Mixtos: *Categories: Juvenil - Sènior*
- 4) Portés parelles: Categories: *Juvenil – Sènior*

Pel bon desenvolupament de la competició l'ordre de participació podrà ser modificat.

A l'acabament de la competició es donarà a conèixer els tres primers classificats del nivells 3er,2n,1r pel mateix ordre de participació.

Interrupcions de fet:

Circumstàncies imprevistes:

Serà decisió dels directors de competició poder interrompre la rutina d'un equip si se detecten problemes amb l'equipament de la competició, instal·lacions o altres factors atribuïbles a la competició i no a l'equip. L'Equip que en aquest moment estigui desenvolupant la seva rutina haurà de parar.

L'equip podrà presentar la seva rutina de nou essent avaluats des del punt on va haver la interrupció.

El grau i efecte de la interrupció serà determinat i avaluat pels Directors de Competició.

Per motius d'equip:

En el cas que la rutina d'un equip sigui interrompuda per errades d'equipament de l'equip, l'equip haurà de continuar la rutina o retirar-se de la competició.

Els directors de competició determinaran si l'equip estarà permès presentar la seva rutina de nou més endavant. Si això succeeix, l'equip haurà de presentar la seva rutina sencera, essent avaluats des del punt on va haver la interrupció.

Per motius de lesió:

Les úniques persones que podran interrompre una rutina per raons de lesió seran els Directors de Competició, el Director/Entrenador principal de l'equip i/o la persona lesionada.

Els Directors de Competició determinaran si a l'equip se li permetrà presentar la seva rutina de nou més endavant. Si això succeeix, els Directors de Competició comunicaran a l'equip el temps que disposen per presentar de nou la seva rutina. L'equip haurà de presentar la seva rutina sencera, essent avaluats des del punt on va haver la interrupció.

L'atleta lesionat només podrà presentar-se de nou si els Directors de Competició reben el permís de :

1er: Del personal mèdic que ha atès a l'atleta

2n: Pare/Mare (si són presents)

3r: l'Entrenador personal de l'equip.

Observació:

Si el personal mèdic no dóna l'alta clarament a l'atleta per continuar competint només podrà continuar la competició si un pare/mare o tutor legal present signa una renúncia de responsabilitat per tornar a

competir. Si hi ha la possibilitat o sospita de contusió, l'atleta no podrà continuar competint sense l'alta d'un professional mèdic, tot i tenint signada la renúncia de responsabilitat per tornar a competir del pare/mare o tutor legal.

7.- Aspectes Tècnics

Música:

- Es recomana que les lletres de la música siguin apropiades per a tot el públic en general.
- El Tècnic/Instructor o assistent del grup haurà d'entregar la música a la taula tècnica (DJ) **5 minuts** abans de la participació del seu equip, donar l'entrada a la música y recollir el seu dispositiu una un cop acabada la rutina.
- Es recomana portar la música en dispositius com iPad / iPhone o pendrive, (CD) **no**.
- Excepcionalment i depenent del tipus de competició es podrà demanar que el club proporcioni les músiques, al moment de fer efectiva les inscripcions.
- El temps de durada haurà de començar amb la primera nota musical o des del primer moviment coreogràfic i finalitzarà amb l'última nota musical o amb l'últim moviment coreogràfic de qualsevol dels atletes.

Durada:

Equips de cheerleading:

- Les rutines de competició hauran de tenir una duració màxima de **2:30m**.

Grups de Portés / Parelles de Portés:

- Les rutines de competició hauran de tenir una duració màxima de **1:00m**.

Observacions:

Si el temps excedeix del límit establert, l'equip haurà de ser sancionat segons el barem següent:

- Un (1) punt de deducció per cada 5-10 segons.
- Tres (3) punts de deducció per mes de 11 segons.
- Es recomana que tots els equips es prenguin temps de les seves rutines varies vegades abans de la competició i tenir varis segons de marge per a possibles variacions amb l'equip de so.

- No estaran permeses coreografies elaborades per sortir al terra de competició abans de començar la música/rutina.

Rutines:

- Els atletes que comencen la seva rutina de competició hauran de mantenir-se durant tot el seu desenvolupament.
- Un atleta no podrà ser reemplaçat per un altre durant la seva rutina.
- Els atletes hauran de tenir al menys un peu, mà o part del cos (a part del cabell) a la superfície de competició al moment de començar la rutina.

Observacions:

Els atletes podran tenir els seus peus a les mans de les bases si les mans de les bases es troben dintre de la superfície de competició.

- Les caigudes a genolls, seient, "spagats" des d'un salt, portè o posició invertida no seran permeses.

Observacions:

Les caigudes podran limitar-se que al menys la major part del pes recaigui en primer lloc, a les mans o peus, fet que trencarà l'impacte de la caiguda.

Les caigudes que incloguin qualsevol contacte de suport de pes amb mans i peus no es consideraran com clara violació d'aquesta regla.

- Shushinovas no seran permeses.

Entrada:

- A fi de mantenir el temps previst a les competicions, els equips hauran de estar col·locats a la superfície de competició un temps limitat.

8.- Inscripcions competicions

Esportistes:

- Tot esportista participant haurà d'estar en possessió de la corresponent llicència federativa. Els menors d'edat hauran de presentar l'autorització paterna o tutor a l'hora de formalitzar-la.
- Les Llicències es podran tramitar per tota la temporada o per la Competició a la que es vol participar amb la corresponent (Llicència per Esdeveniment “*”).

“*” Per facilitar l'accés a l'esport federat la FCBE incorpora per la temporada 2014-2015 la “Llicència per Esdeveniment”. Els atletes que no vulguin tramitar la llicència esportiva anual i que vulguin participar en un Open, s'incorporarà al preu de la inscripció un suplement que inclourà la llicència i assegurança esportiva només i exclusivament vàlida per la Competició a la que s'ha inscrit. ”

Equips:

- Els Clubs i/o Tècnics hauran d'inscriure els equips dintre del termini establert amb els corresponents llistats de tots els participants.
- Fer el pagament de la inscripció.
- Tot equip participant haurà d'indicar el Tècnic/Instructor- Representant

Tècnics:

- En competicions de la FCBE, el Tècnic/Instructor que presenti equip, haurà d'estar en possessió de la corresponent llicència federativa. (Aquest requisit no serà necessari per a la participació en Opens).
- En competicions de la FCBE, el Tècnic/Instructor que presenti equip, haurà de fer constar el seu corresponent certificat de nivell.(*)
(*) La FCBE , si ho creu convenient, podrà demanar còpia del corresponent certificat.
- Els Tècnics hauran de presentar els equips d'acord amb la seva qualificació de nivell.
- En competicions de la FCBE, el Tècnic/Instructor que present equip, haurà de fer constar les dades de la seva corresponent pòlissa de Responsabilitat Civil.

9.- Puntuació

- Per les competicions de la FCBE hi haurà un panell d'avaluació de tres (3) jutges com a mínim.

Criteris d'avaluació:

Fonaments Individuals:

- Gimnàstica estàtica
- Gimnàstica amb carrera
- Salts
- Ball
- Expressió corporal

Execució de la rutina a nivell d'equip:

- Elevacions d'acord amb la categoria
- Sincronització
- Execució
- Transicions
- Coreografia
- Originalitat
- Creativitat
- Ús de l'àrea i superfície de la rutina
- Expressivitat
- Espectacularitat
- Projecció
- Efectes visuals



Reglament

Competició

NIVELLS 1-2-3

Índex

1. REGLES NIVELL 1 / *LEVEL 1 RULES.*

- 1.1. GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 1 / *LEVEL 1 GENERAL TUMBLING.*
- 1.2. GIMNÀSTICA ESTÀTICA / AMB CARRERA NIVELL 1 / *LEVEL 1. STANDING/RUNNING TUMBLING.*
- 1.3. PORTÉS NIVELL 1 / *LEVEL 1 STUNTS.*
- 1.4. PIRÀMIDES NIVELL 1 / *LEVEL 1 PYRAMIDS.*
- 1.5. DESMUNTATGES NIVELL 1 / *LEVEL 1 DISMOUNTS.*
- 1.6. LLANÇAMENTS NIVELL 1 / *LEVEL 1 TOSSES.*

2. REGLES NIVELL 2 / *LEVEL 2 RULES.*

- 2.1. GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 2 / *LEVEL 2 GENERAL TUMBLING.*
- 2.2. GIMNÀSTICA ESTÀTICA NIVELL 2 / *LEVEL 2 STANDING TUMBLING.*
- 2.3. GIMNÀSTICA AMB CARRERA NIVELL 2 / *LEVEL 2 RUNNING TUMBLING.*
- 2.4. PORTÉS NIVELL 2 / *LEVEL 2 STUNTS.*
- 2.5. PIRÀMIDES NIVELL 2 / *LEVEL 2 PYRAMIDS.*
- 2.6. DESMUNTATGES NIVELL 2 / *LEVEL 2 DISMOUNTS.*
- 2.7. LLANÇAMENTS NIVELL 2 / *LEVEL 2 TOSSES.*

3. REGLES NIVELL 3 / *LEVEL 3 RULES.*

- 3.1. GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 3 / *LEVEL 3 GENERAL TUMBLING.*
- 3.2. GIMNÀSTICA ESTÀTICA NIVELL 3 / *LEVEL 3 STANDING TUMBLING.*
- 3.3. GIMNÀSTICA AMB CARRERA NIVELL 3 / *LEVEL 3 RUNNING TUMBLING.*
- 3.4. PORTÉS NIVELL 3 / *LEVEL 3 STUNTS.*
- 3.5. PIRÀMIDES NIVELL 3 / *LEVEL 3 PYRAMIDS.*
- 3.6. DESMUNTATGES NIVELL 3 / *LEVEL 3 DISMOUNTS.*
- 3.7. LLANÇAMENTS NIVELL 3 / *LEVEL 3 TOSSES.*

4. GLOSARI CHEER BÀSIC.

- 4.1. GENERAL.
- 4.2. GIMNÀSTICA / *TUMBLING.*
- 4.3. PORTÉS / *STUNTS.*
- 4.4. PIRÀMIDES / *PYRAMIDS.*
- 4.5. DESMUNTATGES / *DISMOUNTS.*
- 4.6. LLANÇAMENTS / *TOSSES.*

1.- REGLES NIVELL 1 / LEVEL 1 RULES.

1.1.- GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 1 / LEVEL 1 GENERAL TUMBLING.

A. Tota gimnàstica ha d'originar-se, i finalitzar en, la superfície de presentació.

Aclariment: El gimnasta/tumbler pot (sense una rotació de maluc sobre el nivell del cap) rebotar amb el seus peus cap a una transició de porté. Es permet rebotar cap a una posició prona en un porté.

Exemple: Una rondada/round-off > flic-flac/back handspring que al caure i rebotar és impulsat o subjectat per una base o connector/bracer per ajudar-li immediatament a realitzar un mortal enrere/back flip, trencaria aquesta regla, des dels Nivells 1 al 5. És necessària una clara separació des de la gimnàstica cap el porté per a que sigui legal. Rebre el rebot i després flexionar per a crear l'impuls de la rotació, és legal. Aquest exemple és el mateix per a un flic-flac des del lloc, sense la rondada.

Excepció: En Nivell 1 es permet rebotar cap a una posició prona (1/2 gir arribant d'abdomen) per arribar a un porté.

B. No es permet fer gimnàstica per sobre, per baix o a través d'un porté, individu o article.

Aclariment: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.

C. No es permet fer gimnàstica en contacte o subjectant algun article.

D. No es permeten tombarelles altes/dive rolls (saltar abans de recolzar les mans per a realitzar una tombarella/roll).

E. Els salts no són considerats com una habilitat gimnàstica, des del punt de vista de les legalitats. Per tant, si un salt és inclòs en una passada/pass de gimnàstica, el salt trencarà la continuïtat d'aquesta passada.

1.2.- GIMNÀSTICA ESTÀTICA /AMB CARRERA NIVELL 1 / LEVEL 1 STANDING/RUNNING TUMBLING.

A. Les habilitats/skills han de tenir contacte físic constant amb la superfície de presentació. Les habilitats gimnàstiques hauran d'involucrar el recolzament d'ambdues mans al passar per la posició invertida.

Excepció 1: Es permet la fase de vol provinent del xoc/empenta ("block") d'espatlles en una

roda/cartwheel o rondada/round-off.

Excepció 2: Es permet caminar en vertical posició/invertida.

- B. Es permeten tombarelles endavant/enrera/[front/back rolls], remuntats cap endavant i cap enrera [front/back walkovers], i parades de mans/invertides [handstands].
- C. Es permeten rodes/cartwheels i rondades/round-offs.
- D. No es permeten handvolts/front handsprings i flic-flacs/back handsprings.

1.3.- PORTÉS NIVELL 1 / LEVEL 1 STUNTS.

- A. Es requereix un (1) spotter per separat per a cada flyer **a Nivell prep i superior.**

Exemple: Espagat/Split i posició supina/flat-back són exemples de portés a Nivell prep. Els portés on les bases estenen els seus braços i les tops/flyers no es troben parades verticalment (com esquadres/v-sits a extensió o posició supina/flat-back a extensió) són considerades a Nivell prep.

Excepció: Portés on la flyer es troba asseguda o en esquadra/v-sit a Nivell prep no són considerats portés a prep i per tant no requereixen spotter.

Aclariment: La base central d'una esquadra/v-sit a extensió pot considerar-se como un spotter mentre que es trobi en posició per a protegir l'àrea del cap i les espatlles de la flyer.

- B. Nivells/Altures de Portés:

- 1. Portés en una-cama només són permesos si estan a nivell inferior de les espatlles.

Aclariment: Si les bases primàries s'ajupen, s'agenollen o disminueixen l'alçada del porté mentre porten/sostenen a la flyer al nivell de les seves espatlles, seria una habilitat/skill considerada com a nivell d'espatlles i per tant il·legal, independentment de la posició del spotter de darrera.

- 2. No es permeten portés estesos (veure definició de porté estès en el glossari). Un porté no pot passar per una extensió.

Aclariment: Portar a la flyer per sobre el nivell del cap de la(s) seva(es) base(s) seria il·legal.

- C. Es permeten pujades i transicions amb gir, fins a un quart de rotació de la flyer entorn al seu eix vertical.

Aclariment: Si la flyer gira amb una rotació addicional realitzada per les bases en el mateix conjunt d'habilitats/skills, seria il·legal, atès que el resultat acumulatiu de la rotació creada per la flyer i les bases excedeix el quart de gir. El jutge de seguretat utilitzarà els malucs de la flyer per a

determinar la rotació total que es realitza en el conjunt de les habilitats/skills. Una vegada que el porté es pari en la posició final (per exemple, en prep) i els esportistes mostren una pausa definida i clara, llavors podran caminar per a continuar amb alguna rotació addicional.

Excepció: Es permet rebotar cap a una posició prona (gir aterrant d'abdomen) per a arribar a un porté.

D. Durant les transicions, almenys una (1) base ha de romandre en contacte amb la flyer.

Excepció: En Nivell 1 no es permeten salts de granota/Leap-frogs o variacions de salts de granotes.

E. No es permeten mortals lliures o subjectats/assistits en pujades i transicions.

F. Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per baix d'un altre separat: porté, piràmide o individu.

Exemple: Una persona asseguda sobre les espatlles d'altra/shoulder sit caminant per sota de un prep, es il·legal.

Excepció: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.

G. No està permès sostenir o rebre amb una (1) única base a una flyer que es troba en posició d'espatgat/split.

H. No es permeten portés en Doble Awesome/Cupie "Real" (no-assistit).

Aclariment: No es permeten Doble Awesome/Cupie "Real" (no-assistit) a extensió, Nivell prep o inferior.

Exemple: Doble Awesome/Cupie "Real" (no-assistit) = una única base sostenint a dues tops/flyers.

No obstant això, depenent de la tècnica utilitzada, altres variacions d'un Doble Awesome/Cupie "Fals" (assistit) podrien ser, o no ser permeses.

I. **Moviments de Deixar anar – Portés N1/L1 Stunts – Release Moves**

1. No es permeten Moviments de Deixar anar, a no ser aquells permesos al Nivell 1 dintre de "Desmuntatges".

2. Moviments de Deixar anar, no poden aterrar en posició prona o invertida.

3. Moviments de Deixar anar, han de retornar a la(s) seva(es) base(s) original(s).

Aclariment: Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència.

4. No es permeten Helicòpters.

5. No es permeten girs de tronc/barril/log/barrel roll.
6. Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se intencionadament.
7. Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se per sobre, per sota o a través d'altres portés, piràmides o individus.

J. **Inversions – Portés N1/L1 Stunts – Inversions**

1. No es permeten inversions.

Aclariment: Tot esportista en posició invertida ha de mantenir contacte amb la superfície de presentació (veure regles de Gimnàstica/tumbling N1).

Exemple: Una persona en posició invertida recolzada en la superfície de presentació mentre és assistida per altra persona, no es considerat com un porté, però és una habilitat legal.

- K. Bases que es troben en posició invertida o en posició arquejada, recolzant mans i peus/backbend, no poden suportar/sostenir de cap manera el pes d'una flyer.

Aclariment: Una persona parada en el sòl, no es considera **una flyer**.

1.4.- **PIRÀMIDES NIVELL 1 / LEVEL 1 PYRAMIDS.**

- A. Les piràmides han de seguir les regles de "Portés/Stunts" i "Desmuntatges/Dismounts", i són permeses fins a dos (2) nivells/pisos d'alçada.

- B. La flyer ha de rebre el recolzament/suport primari d'alguna base.

Aclariment: Cada vegada que una flyer és deixada anar per les seves bases durant una transició de piràmide, la flyer ha d'aterrar en un bressol/cradle o desmuntar cap a la superfície de presentació i ha de seguir les regles de "Desmuntatges N1".

- C. Portés estesos en dues-cames:

1. Portés estesos en dues-cames, han de ser assistides/subjectades per almenys **una (1) persona** que es trobi en Nivell prep o inferior, només amb connexió mà-braç. La connexió ha d'efectuar-se a Nivell prep o inferior, previ a **l'inici** de l'extensió.
2. **Portés estesos no poden connectar-se, o ser connectades, amb altre porté estès.**

- D. Portés a Nivell prep en una-cama:

1. Han de ser assistides/subjectades per almenys una (1) persona que es trobi a Nivell prep o inferior, només amb connexió mà-braç.

2. Si la persona que assisteix/subjecta a la flyer es troba parada en la superfície de presentació, aquesta no ha de formar part d'un porté ni com base ni com spotter.
 3. La connexió ha de realitzar-se previ a l'inici de la execució d'un porté en una-cama.
 4. Les tops/flyers en un porté a Nivell prep han de tenir ambdós peus en les mans de les bases.
Excepció: Les tops/flyers que es troben en portés a Nivell prep no necessiten tenir ambdós peus en les mans de les seves bases si es troben assegudes en les espatlles/shoulder sit, en posició supina/flat-back, esquadra/straddle lift o parada en les espatlles/shoulder stand.
- E. Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o sota d'altra separada: porté, piràmide o individu.
Exemple: Una persona asseguda en les espatlles d'altra/shoulder sit caminant és il·legal.
Excepció: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.

1.5.- DESMUNTATGES NIVELL 1/LEVEL 1 DISMOUNTS.

Nota: Els moviments només es consideren "Desmuntatges" si són deixats anar cap a un bressol/cradle, o deixats anar i després assistits cap a la superfície de presentació.

- A. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés amb una (1) sola base han de comptar addicionalment amb un (1) spotter que recolzi, amb almenys una mà/braç, la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.
- B. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés multi-base han de comptar amb un mínim de dos (2) receptors i addicionalment un (1) spotter que recolzi, amb almenys una mà/braç, la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.
Aclariment 1: Bressol des d'esponja/sponge (load-in, squish) són moviments considerats com llançaments/tosses i per tant, il·legals. Veure Llançaments Nivell 1.
Aclariment 2: Tots els bressols des del nivell de la cintura són il·legals.
- C. Desmuntatges cap a la superfície de presentació, originats en algun nivell superior al de la cintura, des d'un porté o piràmide, han de ser assistits per alguna base original. Caigudes directes o petits salts cap al terra, sense habilitats/skills extres des del nivell de la cintura o inferior, són els únics desmuntatges permesos que no requereixen assistència. Les bases no han d'impulsar, moure o llançar intencionadament a un esportista sense assistència, cap a la superfície de presentació.
Aclariment: Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència, si prové

des d'un nivell superior al de la cintura.

- D. Només estan permesos desmuntatges directes cap a la superfície de presentació i directes cap a un bressol/cradle simple.

Aclariment: No és permès realitzar moviments extrems en els desmuntatges.

- E. No estan permesos Desmuntatges que girin (inclòs 1/4 de gir).
- F. Cap porté, piràmide, individu o article pot traslladar-se per sobre o per sota d'un desmuntatge i un desmuntatge no pot traslladar-se per sobre, per sota o a través de portés, piràmides, individus o articles.
- G. No estan permesos cap desmuntatge des de portés **superiors al Nivell prep**.
Aclariment: Un porté a extensió en una piràmide, ha de baixar primer a Nivell prep, abans de que es pugui desmuntar.
- H. No estan permesos cap desmuntatge amb mortals lliures o subjectats/assistits.
- I. **Els desmuntatges han de tornar a la(es) seva(es) base(s) originals.**
- J. **Els desmuntatges no poden traslladar-se intencionadament.**
- K. **Flyers en desmuntatges separats, no poden entrar en contacte una amb l'altra, mentre son deixades anar/alliberades per les bases.**
- L. No estan permeses caigudes de tensió/tensió drops/rolls de qualsevol tipus.

1.6.- LLANÇAMENTS NIVELL 1 / LEVEL 1 TOSSES.

- A. No són permesos els llançaments.

Aclariment 1: Estan inclosos també "llançaments des d'esponja/sponge tosses" (coneguts també com Load In/Squish Tosses).

Aclariment 2: Tots els bressols des del nivell de la cintura són il·legals.

2.- REGLES NIVELL 2 / LEVEL 2 RULES.

2.1.- GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 2 / LEVEL 2 GENERAL TUMBLING.

- A. Tota Gimnàstica ha d'originar-se des de, i finalitzar en, la superfície de presentació.
Aclariment: El gimnasta/tumbler pot, sense una rotació del maluc sobre el nivell del cap, rebotar amb el seus peus cap a una transició de porté. Està permès rebotar cap a una posició prona en un porté.
Exemple: Una rondada/round-off > flic-flac/back handspring que al caure i rebotar es impulsat o subjectat per una base o connector/bracer per ajudar-li immediatament a realitzar un mortal cap enrera/back flip, trencaria aquesta des dels Nivells 1 al 5. És necessària una clara separació des de la Gimnàstica cap al porté per a que sigui legal. Rebre el rebot i després flexionar per a crear l'impuls de la rotació, és legal. Aquest exemple és el mateix per a un flic-flac des del lloc, sense la rondada.
- B. No està permès fer gimnàstica per sobre, per sota o a través d'un porté, individu, o article.
Aclariment: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.
- C. No està permès fer gimnàstica en contacte o subjectant algun article.
- D. Estan permeses tombarelles altes/dive rolls (saltar abans de recolzar les mans per a realitzar una tombarella).
Excepció 1: No estan permeses tombarelles altes executades en posició de cigne/arquejada.
Excepció 2: No estan permeses tombarelles altes que involucrin gir.
- E. Els salts no són considerats com una habilitat gimnàstica, des del punt de vista de les legalitats. Per la qual cosa, si un salt es inclòs en una passada/pass de Gimnàstica, el salt trencarà la continuïtat d'aquesta passada.
Exemple: Si un esportista realitza una rondada/round-off > toe-touch > flic-flac/back handspring, es considerarà il·legal, atès que els salts, en combinació immediata amb un flic-flac, no són permesos en gimnàstica estàtica de Nivell 2.

2.2.- GIMNÀSTICA ESTÀTICA NIVELL 2 / LEVEL 2 STANDING TUMBLING.

A. No estan permesos mortals/flips, inversions i aerials (*rodes/cartwheels o inversions/walkovers sense recolzament de les mans*).

B. No estan permeses series de handvolts/front handsprings i flic-flacs/back handsprings.

Aclariment: Es permet una inversió enrera cap a flic-flac.

C. No estan permesos salts en combinació immediata amb handvolt(s)/front handspring(s) o flic-flac(s)/back handspring(s).

Exemple: Toe-touch > flic-flac(s) i flic-flac(s) > toe-touch són considerats il·legals.

D. Habilitats/skills sense fase de vol han d'involucrar el recolzament d'almenys una ma al passar per posició invertida.

Exemple: Inversions endavant/enrera/front/back walkovers, rodes/cartwheels i rondades/round-offs son exemples d'habilitats gimnàstiques sense fase de vol.

E. Habilitats/skills amb fase de vol han d'involucrar el recolzament de ambdues mans al passar per posició invertida.

Exemple: Flic-flacs endavant/enrera son exemples de habilitats de gimnàstica amb fase de vol.

F. En fase de vol, no es permet girar.

Excepció: Es permeten rondades/round-offs.

2.3.- GIMNÀSTICA AMB CARRERA NIVELL 2 / LEVEL 2 RUNNING TUMBLING.

A. No estan permesos mortals/flips i aerials (*rodes/cartwheels o inversions/walkovers sense recolzament de les mans*).

B. Es permeten series de handvolts/front handsprings i flic-flacs/back handsprings.

C. Habilitats/skills amb fase de vol han d'involucrar el recolzament d'almenys una mà al passar a través de la posició invertida.

D. En fase de vol, no es permès girar.

Excepció: Es permeten rondades/round-offs.

2.4.- PORTÉS NIVELL 2 / LEVEL 2 STUNTS.

- A. Es requereix un (1) spotter per separat per a cada flyer **que superi el Nivell prep.**
- B. Portés en una-cama, no poden arribar o passar per una extensió.
Aclariment 1: Portar a la flyer per sobre del(s) cap(s) de la seva(ves) base(s) seria il·legal.
Aclariment 2: Si les bases primàries s'ajupen, agenollen o disminueixen l'alçada del porté mentre estenen els seus braços, aquesta habilitat/skill seria considerada com a extensió i per tant il·legal, independentment de la posició del spotter posterior.
- C. Pujades i transicions amb gir, són permeses fins i tot amb mitja (1/2) rotació de la flyer al voltant del seu eix vertical.
Aclariment: Si la flyer gira amb una rotació addicional realitzada per les bases en el mateix conjunt d'habilitats/skills, seria il·legal, atès que el resultat acumulatiu de la rotació creada per la flyer i les bases excedeix el mig (1/2) gir. El jutge de seguretat utilitzarà el maluc de la flyer per a determinar la rotació total que es realitza en el conjunt d'habilitats/skills. Una vegada que el porté es detingui en la posició final (per exemple en prep) i els esportistes mostren una pausa definida i clara, llavors podran caminar per a continuar amb alguna rotació addicional.
- D. Durant les transicions, almenys una (1) base ha de romandre en contacte amb la flyer.
- E. No estan permesos mortals lliures o subjectats/en pujades i transicions.
- F. Cap Porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altra persona separada: porté, piràmide o individu.
Exemple: Una persona asseguda a les espatlles d'altra/shoulder sit caminant per sota d'un prep, es il·legal.
Excepció: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.
- G. No es permet sostenir o rebre amb una (1) sola base a una flyer que es trobi en posició d'espatgat/split.
- H. No estan permesos portés en Doble Awesome/Cupie "Real" (no-assistit).
Aclariment: No estan permesos Doble Awesome/Cupie "Real" (no-assistit) a extensió, Nivell prep o inferior.
Exemple: Doble Awesome/Cupie "Real" (no-assistit) = una sola base sostenint a dos tops/flyers.
No obstant això, depenent de la tècnica utilitzada, altres variacions d'un Doble Awesome/Cupie

"Fals" (assistit) podrien ser, o no ser permeses.

- I. Un (1) sol gir de tronc/barril/log/barrel roll està permès, sempre que comenci i acabi en un bressol/cradle i només pot ser assistit per alguna base.

Aclariment 1: Girs de tronc/barril, no poden incloure altra habilitat/skill (exemple: patada gir/kick full) diferent al gir.

Aclariment 2: Girs de tronc/barril, no poden ser subjectats/assistits per alguna flyer.

J. Moviments de Deixar anar – Portés N2/L2 Stunts – Release Moves.

1. No estan permesos Moviments de Deixar anar, a no ser els permesos en N2 dintre de "Desmuntatges" i "Llançaments".
2. Moviments de Deixar anar, no poden aterrar en posició prona o invertida.
3. Moviments de Deixar anar, han de retornar a la(s) seva(ves) base(s) original(s).

Aclariment: Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència.

Excepció: Veure Desmuntatges Nivell 2, lletra "C".

4. No estan permesos Helicòpters.
5. Està permès un (1) únic gir de tronc/barril/log/barrel roll.

Aclariment 1: Girs de tronc/barril, no poden ser subjectats/assistits per alguna flyer.

Aclariment 2: Girs de tronc/barril, han de retornar a les seves bases originals i no poden incloure altra habilitat/skill diferent al gir.

Exemple: Patada gir/kick full seria il·legal.

6. Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se intencionadament.
7. Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se per sobre, però sota o a través d'altres portés, piràmides o individus.

K. Inversions – Portés N2/L2 Stunts – Inversions

1. Són permeses les pujades i transicions amb inversions des del nivell de terra cap a una posició no invertida. No són permeses altres tipus d'inversions.

Exemple Legal: Anar de vertical invertida/handstand a nivell de terra cap a un porté no-invertit, com per exemple, arribar a seure a les espatlles d'una base.

Exemple Il·legal: Anar des d'un bressol/cradle cap a un parat de mans/invertida/handstand o des d'una posició prona cap a una voltereta endavant/front roll.

- L. Bases que es troben en posició invertida o en posició arquejada recolzant mans i peus/backbend, no poden suportar/sostindre de cap manera el pes d'una flyer.

Aclariment: Una persona parada en terra, no es considera una flyer.

2.5.- PIRÀMIDES NIVELL 2 / LEVEL 2 PYRAMIDS.

A. Les piràmides han de seguir les regles de "Portés/Stunts" i "Desmuntatges/Dismounts", i es permet fins a dos (2) nivells/pisos d'altura.

B. La flyer ha de rebre el recolzament/suport primari d'alguna base.

Aclariment: Cada vegada que una flyer es deixada anar per les seves bases durant una transició de piràmide, aquesta flyer ha d'aterrar en un bressol/cradle o desmuntar cap a la superfície de presentació i ha de seguir les regles de "Desmuntatges N2".

C. Portés estesos no poden connectar-se, o ser connectats, per un altre porté estès.

D. Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'un altre separat: porté, piràmide o individu.

Exemple: Una persona asseguda a les espatlles d'un altre/shoulder sit caminant per sota d'un prep, és il·legal.

Excepció: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.

E. Portés estesos en una-cama:

1. Portés estesos en una-cama han de ser connectats/subjectats per almenys una flyer que es trobi a Nivell prep o inferior, només amb connexió mà-braç. La mà-braç de la flyer ha d'estar subjectada, i mantenir-se connectada, amb la mà-braç del connector/bracer.
2. La connexió ha d'efectuar-se prèviament a l'inici d'executar el porté estès en una-cama.
3. Les flyers en un porté a Nivell prep han de tenir ambdós peus en les mans de les bases.

Excepció: Las tops/flyers que es trobin amb portés a Nivell prep no necessiten tenir ambdós peus en les mans de les seves bases, si es troben assegudes a les espatlles/shoulder sit, en posició supina/flat-back, esquadra/straddle lift o aturada a les espatlles/shoulder stand.

2.6.- DESMUNTATGES NIVELL 2 / LEVEL 2 DISMOUNTS.

Nota: Els moviments només són considerats "Desmuntatges" si són deixats anar cap a un bressol/cradle, o deixats anar i posteriorment assistits cap a la superfície de presentació.

- A. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés amb una sola base han de comptar addicionalment amb un (1) spotter que recolzi amb almenys una mà/braç la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.
- B. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés multi-base han de comptar amb un mínim de dos (2) receptors i addicionalment un (1) spotter que recolzi amb almenys una mà/braç la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.
- C. Desmuntatges cap a la superfície de presentació, originats en algun nivell superior al de la cintura des d'un porté o piràmide, han de ser assistits per alguna base original. Caigudes directes o petits salts cap al terra, sense habilitats/skills extres des del nivell de la cintura o inferior, són els únics desmuntatges permesos que no requereixen assistència. Les bases no han d'impulsar, moure o llançar intencionadament a un esportista sense assistència cap a la superfície de presentació.
Aclariment: Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència si prové d'un nivell superior al de la cintura.
- D. Només es permeten desmuntatges directes cap a la superfície de presentació, directes cap a un bressol/cradle simple i un quart (1/4) de gir.
- E. Desmuntatges que excedeixen el quart (1/4) de gir, no estan permesos, així com qualsevol altra posició o moviment.
Exemple: No es permeten Toe-touch, pike, abillat/agrupat/tuck, etc.
- F. Cap porté, piràmide, individu o article pot traslladar-se per sobre o per sota d'un desmuntatge i un desmuntatge no pot traslladar-se per sobre, per sota o a través de portés, piràmides, individus o articles.
- G. Es permeten desmuntatge des d'un porté estès en una-cama de piràmide.
- H. No es permet cap desmuntatge amb mortals lliures o subjectats/assistits.
- I. **Desmuntatges, han de retornar a la(s) seva(ves) base(s) original(es).**
- J. **Desmuntatges, no poden traslladar-se intencionadament.**

- K. **Tops/Flyers en desmuntatges separats, no poden entrar en contacte una amb l'altra mentre són deixades anar/alliberades per les bases.**
- L. No són permeses caigudes/tombarelles de tensió/tension drops/rolls de qualsevol tipus.

2.7.- LLANÇAMENTS NIVELL 2 / LEVEL 2 TOSSES.

- A. Els llançaments estan permesos amb un màxim de quatre (4) bases llançant. Una (1) base ha de ser darrera de la flyer durant el llançament i pot assistir-la per a pujar al llançament.
- B. Els llançaments han de ser executats amb totes les bases recolzant ambdós peus en la superfície de presentació i han d'aterrar en bressol/cradle. La flyer ha de ser rebuda en bressol per almenys tres (3) bases originals, una de les quals ha d'estar en posició per a protegir l'àrea del cap i les espatlles de la flyer. Les bases han de romandre estacionàries durant el llançament.
Exemple: Els llançaments no poden traslladar-se intencionadament.
- C. No es permeten llançaments amb rotacions de mortal/flipping, rotacions de gir/twisting, posicions invertides o que es traslladin.
- D. Cap porté, piràmide, individu o article pot traslladar-se per sobre o per sota d'un llançament, i un llançament no pot traslladar-se per sobre, per sota o a través de portés, piràmides, individus o articles.
- E. La posició recta del cos (*esquena dreta, cames juntes i esteses*), és l'única permesa en els llançaments.
Aclariment: Arquejar exageradament el cos no és una posició recta del cos i per tant es considerarà com il·legal.
- F. Durant un llançament, la flyer pot realitzar diferents moviments amb els braços, com per exemple (però sense limitar-se a) saludar i llançar un petó, però el cos ha de romandre recte, amb les cames juntes i esteses.
- G. Flyers en llançaments separats, no poden entrar en contacte una amb l'altra.
- H. Només es permet una flyer durant un llançament.

3.- REGLES NIVELL 3 / LEVEL 3 RULES.

3.1.- GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 3 / LEVEL 3 GENERAL TUMBLING.

A. Tota gimnàstica ha d'originar-se des de, i finalitzar en, la superfície de presentació.

Aclariment: El gimnasta/tumbler pot, sense una rotació de maluc sobre el nivell del cap, rebotar amb els seus peus cap a una transició de porté. Està permès rebotar cap a una posició prona en un porté.

Exemple: Una rondada/round-off > flic-flac/back handspring que al caure i rebotar és impulsat o subjectat per una base o connector/bracer per ajudar-lo immediatament a realitzar un mortal enrera/back flip, trencaria aquesta regla des dels Nivells 1 al 5. És necessària una clara separació des de la gimnàstica cap el porté per a que sigui legal. Rebre el rebot i després flexionar per a crear l'impuls rotació, és legal. Aquest exemple és el mateix per a un flic-flac des del lloc sense la rondada.

B. No es permet fer gimnàstica per sobre, per sota o a través d'un porté, individu, o article/prop.

Aclariment: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.

C. No es permet fer gimnàstica en contacte o subjectant algun article/prop.

D. Es permeten tombarelles altes/dive rolls (saltar abans de recolzar les mans per a realitzar una voltereta).

Excepció 1: No es permeten tombarelles altes executades en posició de cigne/arquejada.

Excepció 2: No es permeten tombarelles altes que involucren gir.

E. Els salts no són considerats com una habilitat gimnàstica des del punt de vista de les legalitats. Per la qual cosa, si un salt és inclòs en una passada/pass de gimnàstica, el salt trencarà la continuïtat d'aquesta passada.

Exemple: Si un esportista realitza en N3 una rondada/round-off > toe-touch > flic-flac/back handspring > mortal enrera/back flip, es considerarà il·legal, atès que el mortal enrera no es permet en Gimnàstica Estàtica N3.

3.2.- GIMNÀSTICA ESTÀTICA NIVELL 3 / LEVEL 3 STANDING TUMBLING.

A. No es permeten mortals/flips.

Aclariment: Tampoc es permeten salts connectats amb 3/4 de mortal cap endavant/3/4 front flip.

B. Es permeten series de handvolts/front handsprings i flic-flacs/back handsprings.

C. Habilitats/skills amb fase de vol hauran d'involucrar el recolzament de al menys una mà al passar a través de la posició invertida.

D. En fase de vol, no es permet girar.

Excepció: Es permeten rondades/round-offs.

3.3.- GIMNÀSTICA AMB CARRERA NIVELL 3 / LEVEL 3 RUNNING TUMBLING.

A. Mortals/flips:

1. Mortals enrera/back flips **NOMÉS** poden ser executats en posició cabdellada/agrupada/tuck i únicament després d'una rondada/round-off o rondat > flic-flac(s)/back handspring(s).

Excepcions: Es permeten rodes sense recolzament de mans/aerial cartwheels, mortal agrupat cap endavant amb algun impuls previ cap endavant/running tuck fronts de mortal cap endavant de 3/4 (3/4 front flip) . No es permeten els següents exemples d'habilitats gimnàstiques: X-outs, estesos/layouts, tempos/whips, carpats/pikes, inversions sense recolzament de mans/aerial walkovers i gir mortal cap endavant/arabians.

Aclariment: No es permet handvolt/front handspring (o qualsevol altra habilitat gimnàstica) cap a un mortal endavant.

2. Es permeten altres habilitats/skills amb recolzament de mans previ a la rondada/round-off o rondada > flic-flac/back handspring.

Exemple: Són legals handvolt/front handspring o inversió cap endavant/front walkover > rondada /round-off > flic-flac/back handspring > mortal cap enrera cabdellat/agrupat/back tuck.

3. No es permet roda/cartwheel > mortal cabdellat/agrupat/back tuck **i/o roda > flic-flac(s)/back handspring(s) > mortal cabdellat/agrupat.**

B. Després d'un mortal o roda sense recolzament de mans/aerial cartwheel, no es permet cap habilitat gimnàstica.

Excepció: Es permet una tombarella cap endavant/enrera/forward/backward roll després d'un mortal cabdellat/agrupat/tuck; no obstant això, no es permet cap habilitat gimnàstica després de la tombarella.

Aclariment: Si després de la tombarella es continua amb alguna habilitat gimnàstica, s'ha d'incloure almenys un pas cap a la nova habilitat/skill per a separar les dos passades/passes. Sortir amb un pas des de la tombarella, es considera una continuació de la mateixa passada/pas de gimnàstica. L'esportista ha de fer un pas addicional al que dóna per a sortir de la voltereta. No obstant això, si l'esportista s'aixeca de la tombarella amb ambdós peus junts llavors és necessari un sol pas per a crear una nova passada de gimnàstica.

C. En fase de vol, no es permet girar.

Excepció 1: Es permeten rondades/round-offs.

Excepció 2: Es permeten rodes sense recolzament de mans/aerial cartwheels.

3.4.- PORTÉS NIVELL 3 / LEVEL 3 STUNTS.

A. Es requereix un (1) spotter per separat per a cada flyer **que superi el Nivell prep.**

B. Es permeten portés estesos en una cama.

C. Pujades i transicions amb girs:

1. Es permeten pujades i transicions fins amb una (1) rotació completa de la flyer entorn al seu eix vertical.

Aclariment: Si la flyer gira amb una rotació addicional realitzada per les bases en el mateix conjunt d'habilitats/skills, seria il·legal atès que el resultat acumulatiu de la rotació creada per la flyer i les bases excedeix el gir complet. El jutge de seguretat utilitzarà el maluc de la flyer per a determinar la rotació total que es realitza en el conjunt d'habilitats/skills. Una vegada que el porté s'aturi en la posició final i els esportistes mostren una pausa definida i clara, llavors podran caminar per a continuar amb alguna rotació addicional.

2. Transicions amb un (1) gir complet, han d'originar-se i aterrar/aturar només des de i fins Nivell prep o inferior.

Exemple: No es permet un (1) gir complet que s'aturi/finalitzi en extensió.

3. Transicions cap i des d'una extensió, no han d'excedir de mitja (1/2) rotació de gir.

Aclariment: Si la flyer gira amb una rotació addicional realitzada per les bases en el mateix

conjunt d'habilitats/skills, seria il·legal atès que el resultat acumulatiu de la rotació creada per la flyer i les bases excedeix el mig (1/2) gir.

D. Durant les transicions, almenys una (1) base ha de romandre en contacte amb la flyer.

Excepció: Veure "Moviments de Deixar anar – Portés N3".

E. No es permeten pujades i transicions amb mortals lliures.

F. Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altra separada: porté, piràmide o individu.

Exemple: Una persona asseguda a les espatlles d'altra/shoulder sit caminant per sota d'un prep, és il·legal.

Excepció: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'altre individu.

G. No es permet sostenir o rebre amb una (1) sola base a una flyer que es trobi en posició d'espagat/split.

H. Doble Awesomes/Cupies amb una (1) sola base, requereixen (1) spotter per separat per a cada flyer.

I. Moviments de Deixar anar – Portés N3/L3 Stunts – Release Moves

1. Es permeten Moviments de Deixar anar, però no han de superar el nivell dels braços estesos.

Aclariment: Si el Moviment de Deixar anar supera el nivell dels braços estesos, es considerarà com un llançament i/o desmuntatge, i haurà de seguir les regles corresponents a "Llançaments/Tosses" i/o "Desmuntatges/Dismounts". Per a determinar l'alçada en el punt màxim del Moviment de Deixar anar, s'utilitzarà la distància des del maluc de la flyer fins als braços estesos de les bases. Si aquesta distància es major a la llargada de les cames de la flyer, es considerarà com un llançament o desmuntatge i haurà de seguir les regles corresponents a "Llançaments" o "Desmuntatges".

2. Moviments de Deixar anar, no poden aterrar en posició invertida. No es permeten Moviments de Deixar anar des d'una posició invertida cap a una posició no-invertida.

3. Moviments de Deixar anar, han de començar per sota del Nivell prep i han de ser rebuts a Nivell prep o inferior. Moviments de Deixar anar no han d'excedir el nivell dels braços estesos.

4. Els Moviments de Deixar anar es restringeixen a una (1) sola habilitat/truc/skill/trick i zero (0)

girs. Només compten les habilitats/skills executades durant la fase de vol lliure. Per la qual cosa, arribar immediatament a una posició del cos ("figura") no comptarà com una habilitat/skill.

Excepció: Girs de tronc/barril/log/barrel roll, poden realitzar fins a un (1) gir complet i han de ser rebuts en un bressol/cradle o en posició horitzontal amb el cos recte (prono o supino).

5. Moviments de Deixar anar, han de retornar a les seves bases originals.

Aclariment: Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència.

Excepció 1: Veure Desmuntatges Nivell 3, lletra "C".

Excepció 2: Desmuntar un Doble Awesome/Cupie "Real".

6. No es permeten Helicòpters.

7. Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se intencionadament.

8. Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se per sobre, per sota o a través d'altres portés, piràmides o individus.

9. Tops/Flyers en Moviments de Deixar anar separats, no poden entrar en contacte una amb l'altra.

Excepció: Desmuntar un Doble Awesome/Cupie "Real".

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

1. No es permet cap porté invertit en un nivell superior al de les espatlles. La connexió i suport de la flyer amb la(es) base(s) ha de ser a nivell de les espatlles o inferior.

Excepció: Es permeten mortals subjectats/assistits des de multi-base/multi-base suspended rolls cap a un bressol/cradle, **"esponja"/load in, posició prona/supina a Nivell prep** o cap a la superfície de presentació. Mortals subjectats/assistits des de multi-base han de recolzar-se/subjectar-se amb les dues mans. Les dues mans de la flyer han de connectar-se a una mà diferent de la(es) base(s).

2. Les inversions es limiten a mitja (1/2) rotació de gir.

Excepció 1: Mortals cap endavant subjectats/assistits des de multi-base, poden realitzar fins a un (1) gir complet. (Veure #1, excepció, a dalt)

Excepció 2: En un mortal enrera assistit des de multi-base, la flyer no pot girar.

3. Inversions descendents/downward inversions només es permeten sota del Nivell prep i han de ser assistides per dues (2) bases, des de la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles. La flyer ha de mantenir contacte amb alguna base original.

Aclariment 1: El porté no pot passar pel Nivell prep i després convertir-se en invertit sota del Nivell prep. (El moment en el que la flyer baixa, la principal preocupació és la seva seguretat).

Aclariment 2: Els receptor han de mantenir contacte amb la regió des de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles.

Aclariment 3: En Nivell 3 no es permeten Portés "Pancake" de dues-cames (ambdós peus

subjectats durant l'inversió).

4. **Inversions descendents, no poden entrar en contacte una amb l'altra.**

K. Les bases que es troben en posició invertida o en posició arquejada recolzant mans i peus/backbend, no poden suportar/sostindre de cap manera el pes d'una flyer.

Aclariment: Una persona parada al terra, no es considera una flyer.

3.5.- PIRÀMIDES NIVELL 3 / LEVEL 3 PYRAMIDS.

A. Les piràmides han de seguir les regles de "Portés/Stunts" i "Desmuntatges/Dismounts", i estan permeses fins a dos (2) nivells/pisos d'alçada.

B. La flyer ha de rebre el recolzament/suport primari d'alguna base.

Excepció: Veure "Moviments de Deixar anar – Piràmides N3".

C. Portés estesos en una-cama no poden connectar-se, o ser connectats, per altre porté estès.

D. Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altra separada: porté, piràmide o individu.

Exemple: Una persona asseguda a les espatlles d'altra/shoulder sit caminant per sota d'un prep, és il·legal.

Excepció: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'altre individu.

E. Qualsevol habilitat legal en Moviments de Deixar anar en Piràmides N3, també és legal si roman en contacte amb una (1) base i dos (2) connectors/bracers.

Exemple: Es permeten pujades i transicions cap a habilitats esteses, fins un (1) gir complet si mantenen contacte amb dos (2) connectors que es troben a Nivell prep o inferior. La connexió ha de realitzar-se previ a l'inici de l'habilitat i ha de mantenir-se durant l'execució de l'habilitat.

F. **Moviments de Deixar anar – Piràmides N3/L3 Pyramids – Release Moves**

Aclariment: Cada vegada que una flyer perdi tot contacte amb les seves bases durant una transició de piràmide i s'adhereixi a les següents quatre (4) regles, la flyer ha d'aterrar en un bressol/cradle o desmuntar cap a la superfície de presentació i ha de seguir les regles de

"Desmuntatges/Dismounts N3".

1. Durant una transició de piràmide, una flyer pot superar l'alçada de dues (2) persones mentre mantingui contacte físic directe amb almenys dues (2) persones que es trobin a Nivell prep o inferior.

Aclariment: Moviments de Deixar anar en Piràmides N3 ara poden incorporar l'ús d'un (1) sol connector/bracer durant aquest tipus de transicions, sempre que reuneixen els criteris establerts sota les regles de "Moviments de Deixar anar de Portés N3" o "Desmuntatges N3". Els Moviments de Deixar anar de Piràmides N3, han de mantenir contacte amb dos (2) connectors/bracers si comencen a nivell d'espatlles/prep o superior, si superen el nivell dels braços estesos, s'inclouen més d'una habilitat/skill, o si són rebuts en una extensió.

2. La flyer ha de mantenir contacte directe braç-a-braç amb almenys dos (2) tops/flyers diferents que es trobin a Nivell prep o inferior.

Aclariment 1: No es permet flyer que es trobi connectada/subjectada per un costat amb tots dos braços i l'altre costat amb connexió mà-peu.

Aclariment 2: Si la flyer és connectada/subjectada braç-a-braç per cada costat i un tercer connector/bracers subjecta mà-peu, l'habilitat seria legal.

Aclariment 3: Ha d'efectuar-se el contacte amb alguna base que es trobi parada a la superfície de presentació, ABANS de perdre la connexió amb el/s connectors/bracers.

Aclariment 4: Són permeses pujades i transicions fins a un (1) gir complet sempre que mantinguin connexió amb dos (2) connectors/bracers que es trobin a nivell d'espatlles/prep o inferior. La connexió ha d'efectuar-se previ a l'inici de l'habilitat/skill i el contacte ha de mantenir-se durant l'execució de la transició.

3. Aquestes transicions de deixar anar no han d'involucrar canvi de bases.
4. Aquestes transicions han de ser atrapades per almenys dos (2) receptors (*mínim un [1] receptor i un [1] spotter*).
 - a. Tots dos han de ser receptors estacionaris.
 - b. Tots dos receptors han de mantenir contacte visual amb la flyer durant tota la transició.

G. Inversions – Piràmides N3/L3 Pyramids – Inversions

1. Han de seguir les regles de "Inversions – Portés N3".
2. Durant una transició de piràmide, una flyer pot passar per una posició invertida, si manté connexió amb una (1) o més bases que recolzin directament el seu pes en la superfície de presentació. La base que mantingui contacte amb la flyer pot estendre els braços durant la transició si l'habilitat comença i aterra en una posició a Nivell prep o inferior.

Exemple Legal: Una flyer tombada d'esquena en espagat/split que rota cap enrera arribant a

Nivell prep o inferior, es consideraria legal inclús si la base estén els seus braços durant la transició.

Exemple Il·legal: Una flyer tombada d'esquena en espagat/split que rota cap enrera arribant a una extensió, es consideraria il·legal perquè no aterra primer a Nivell prep o inferior previ a la extensió.

H. Moviments de Deixar anar – Piràmides N3 – Moviments de Deixar anar amb Inversions Subjectades/Assistides

1. Transicions de piràmides, no han d'involucrar inversions mentre les tops/flyers siguin deixades anar/alliberades per les bases/spotters.

3.6.- DESMUNTATGES NIVELL 3 / LEVEL 3 DISMOUNTS.

Nota: Els moviments només són considerats "Desmuntatges" si són deixats anar cap a un bressol/cradle, o deixats anar i posteriorment assistits cap a la superfície de presentació.

- A. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés amb una sola base han de comptar addicionalment amb un (1) spotter que recolzi, amb almenys una mà/braç, la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.
- B. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés multi-base han de comptar amb un mínim de dos (2) receptors i addicionalment un (1) spotter que recolzi, amb almenys una mà/braç, la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.
- C. Desmuntatges cap a la superfície de presentació, originats en algun nivell superior al de la cintura des d'una elevació o piràmide, han de ser assistits per alguna base original. Caigudes directes o petits salts cap al terra, sense habilitats/skills extres des del nivell de la cintura o inferior, són els únics desmuntatges permesos que no requereixen assistència. Les bases no han d'impulsar, moure o llançar intencionadament a un esportista sense assistència cap a la superfície de presentació.
Aclariment: Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència si prové d'algun nivell superior al de la cintura.
- D. Només es permeten desmuntatges directes cap a la superfície de presentació, directes cap a un bressol/cradle simple i un quart (1/4) de gir des de portés en una-cama.

- E. Es permeten rotacions fins a un gir i quart (1 1/4) des de qualsevol porté en dues-cames.
Aclariment: No es permet girar des de posició de plataforma/platform (flyer amb cames juntes mentre que les bases només subjecten/suporten un sol peu). La posició de plataforma no es considera un porté en dues-cames. Existeixen excepcions específiques per a la posició de plataforma només en el reglament de Pujades i Transicions amb Gir de Portés N4.
- F. Cap porté, piràmide, individu o article/prop pot traslladar-se per sobre o per sota d'un desmuntatge i un desmuntatge no pot traslladar-se per sobre, per sota o a través de portés, piràmides, individus o articles.
- G. Es permet fins a un (1) truc/trick durant els desmuntatges des de porté en dues-cames.
- H. Qualsevol desmuntatge des de Nivell prep o superior que involucri alguna habilitat/truc/skill/trick (per exemple: gir, toe-touch) ha de ser rebut en bressol/cradle.
- I. No es permet cap desmuntatge amb mortals lliures..
- J. **Desmuntatges, han de retornar a la(es) base(s) original(s).**
- K. **Desmuntatges, no poden traslladar-se intencionadament.**
- L. **Tops/Flyers en desmuntatges separats, no poden entrar en contacte una amb l'altra mentre són deixades anar/alliberades per les bases.**
- M. No es permeten caigudes/volteretes de tensió/tension drops/rolls de qualsevol tipus.
- N. Quan es reben bressols des d'un doble awesome/cupie, cada flyer ha de comptar amb almenys dos (2) receptors. Han de ser receptors i bases estacionàries previ a l'inici del desmuntatge.

3.7.- LLANÇAMENTS NIVELL 3 / LEVEL 3 TOSSES

- A. Els llançaments estan permesos amb un màxim de quatre (4) bases llançant. Una (1) base ha de romandre darrera de la flyer durant el llançament i pot assistir-la per a pujar al llançament.

- B. Els llançaments han de ser executats amb totes les bases recolzant tots dos peus en la superfície de presentació i han d'aterrar en bressol/cradle. La flyer ha de ser rebuda en bressol per almenys tres (3) bases originals, una de las quals ha d'estar en posició per a protegir l'àrea del cap i les espatlles de la flyer. Les bases han de romandre estacionàries durant el llançament.

Exemple: Els llançaments no poden traslladar-se intencionadament.

- C. No es permeten llançaments amb rotacions de mortal/flipping, posicions invertides o que es traslladin.

- D. Cap porté, piràmide, individu o article/prop pot traslladar-se per sobre o per sota d'un llançament, i un llançament no pot traslladar-se per sobre, per sota o a través de portés, piràmides, individus o articles.

- E. Es permet fins a un (1) truc/trick durant un llançament. Els llançaments que girin no poden excedir d'una (1) rotació completa.

Exemple Legal: Toe-touch, ball out (posició cabdellada/agrupada i estendre's), noia bufona/pretty girl (posició de liberty amb una mà a la cintura i l'altra darrera del cap).

Exemple Il·legal: Doble patada/Switch kick, noia bufona-patada/pretty girl-kick, doble toe-touch.

Aclariment: "L'arc/arch" (arquejar exageradament l'esquena), no compta com un truc/trick.

Excepció: Ball-X (cabdellar/agrupar/tuck i després executar una X amb el cos), es permet en aquest nivell com una EXCEPCIÓ.

- F. Durant un llançament amb gir, no es permet cap altra habilitat/skill diferent al gir.

Exemple: No es permet patada gir/kick full, ni mig (1/2) gir toe-touch.

- G. Tops/Flyers en llançaments separats, no poden entra en contacte una amb l'altra.

- H. Només una (1) persona es permet durant un llançament.

4.- GLOSARI CHEER BÀSIC.

4.1.- GENERAL.

- **Habilitat/Skill:** Moviment, exercici, element.
- **Posició Prona:** Amb el cos paral·lel al terra i l'abdomen cap a baix.
- **Posició Supina:** Amb el cos paral·lel al terra i l'abdomen cap a dalt.
- **Estacionari:** Que no es desplaça, immòbil.
- **Gir/Twist:** Moviment rotatori en l'eix vertical de l'executant.
- **Mortal/Flip:** Moviment rotatori de maluc-sobre-cap en l'eix transversal (cap endavant/enrera) o antero posterior (lateral) de l'executant.

4.2.- GIMNÀSTICA / *TUMBLING*.

- **Gimnàstica/Tumbling:** Qualsevol habilitat gimnàstica o acrobàtica que s'inicia i finalitza en la superfície de presentació.
- **Gimnàstica Estàtica/Standing Tumbling:** Una habilitat o sèrie de habilitats, executades des d'una posició parada sense un impuls previ cap endavant. Qualsevol número de passos cap enrera previ a l'execució d'habilitat(s) gimnàstica(es) es defineix com "Gimnàstica Des del Lloc/"Estàtica"/Standing Tumbling".
- **Gimnàstica amb Carrera/Running Tumbling:** Gimnàstica que s'executa inicialment amb una carrera i/o involucra un pas, salt, (etc.), per a guanyar impuls com a entrada a una habilitat/element. Qualsevol tipus d'impuls/moviment cap endavant previ a l'execució l'habilitat(s) o les habilitats gimnàstiques es defineix com "Gimnàstica amb Carrera/"Dinàmica"/Running Tumbling".

4.3.- PORTÉS / *STUNTS*.

- **Elevació/Porté/Stunt:** És qualsevol habilitat en la qual la flyer és sostinguda/suportada sobre la superfície de presentació per una o més persones. També és coneguda com "muntatge/aixecament/mount". Un porté es denomina "d'Una" o "Dues" cames segons el número de cames/peus que la flyer té subjectada(es) per la(es) base(s).

- **Nivell Prep/Prep Level:** És l'alçada de les mans de les bases i almenys un peu de la flyer es troba a nivell de les espatlles (també conegut com alçada d'espatlles). Cadires/chairs, torxes/torches, supino/flat-back, braç-a-braç i aixecament en esquadra/straddle, es consideraran portés a Nivell prep.
- **Porté Estès/Extended Stunt:** Quan tot el cos de la flyer està en posició vertical per sobre de la(es) base(s) mentre estiguin el(s) seu(s) braç(os). (Exemples de portés que no es consideren "Portés Estesos": cadires/chairs, torxes/torches, supino/flat back, braç-a-braç i aixecaments en esquadra/straddle). Aquests són portés on les bases tenen els braços totalment estesos per sobre del cap, però no es consideren "Portés Estesos", atès que l'alçada del cos de la flyer és similar a la de portés al nivell de les espatlles/prep. (Aclariment: si les bases primàries s'agenollen i estenen els seus braços, el porté seria considerat estès).
- **Flyer:** La(es) persona(es) dalt d'un porté o llançament.
- **Base:** Persona en contacte directe amb la superfície de presentació que dóna suport a altra persona. La(es) persona(es) que sosté(nen), aixeca(en) o llança(en) a una flyer cap a un porté. (Bases Noves – són bases que no tenen un contacte previ amb la flyer d'un porté).
- **Spotter:** (També conegut com "tercera o vigilant") És la persona que té com a responsabilitat primària la protecció de l'àrea del cap i les espatlles durant l'execució d'un porté o llançament. El spotter ha d'estar ubicat a un costat o darrera del porté o llançament:
 - Ha d'estar en contacte directe amb la superfície de presentació.
 - Ha d'estar atent a l'habilitat/element que vigila.
 - Es requereix un spotter per cada porté estès (Excepte N6).
 - Ha d'estar en la posició adequada per a prevenir lesions i no ha de tenir contacte directe amb el porté.
 - No pot parar-se amb el seu tors sota del porté.
 - Un spotter pot subjectar el(s) canell(s) de la(es) base(s), altra part del(s) braç(os), la(es) cama(es)/turmell(s) de la flyer, o no ha de tocar al porté en absolut.
 - El spotter no pot tenir totes dues mans sota de la planta del(s) peu(s) de la flyer o sota de les mans de la(es) base(s). El spotter pot tenir una mà sota del peu sempre que l'altra se situï en la part posterior del canell de la base o en la part posterior del turmell de la flyer.

- Tots els spotters han de ser integrants del seu propi equip i entrenats en una adequada tècnica de spotting. Els spotters també poden comptar-se com bases en alguns casos (per exemple, transicions de portés).
- **Moviment de Deixar anar/Release Move:** Quan la(es) base(s) i la flyer perden contacte entre si i després la flyer retorna al grup de bases original. Aquesta interpretació s'aplica només a "portés/stunts", no a "piràmides/pyramids".
- **Inversió:** És l'acte d'estar invertit(da). Invertida/Inverted: Quan les espatlles d'un esportista estan sota del nivell de la seva cintura i almenys un peu supera el nivell del seu cap. No es consideren Invertits els desmuntatges arquejant l'esquena cap a un bressol.
- **Inversió Descendent/Downward Inversion:** Un porté o piràmide en la qual una flyer invertida, trasllada el seu centre de gravetat cap a la superfície de presentació.
- **Salt de Granota/Leap Frog:** Una flyer subjectada que realitza una transició des d'un grup de bases cap a altre o de tornada a les bases originals, al traslladar-se entre els braços de la persona que la subjecta. La flyer roman en posició vertical i manté contacte continu amb la persona que la subjecta durant la transició.
- **Gir de Tronc/Barril/Log/Barrel Roll:** Un Moviment de Deixar anar en el que la flyer fa una rotació del seu cos d'almenys 360 graus mentre roman paral·lela a la superfície de presentació. (També conegut com a "gir de barril/barrel roll"). Un "gir de tronc/log roll" assistit, seria la mateixa habilitat amb l'ajut d'una base addicional que mantingui contacte durant la transició.
- **Caiguda de Tensió/Tension Drop:** Una piràmide o porté en el que la(es) base(s) i top(s)/flyer(s) s'inclinen junts cap a la superfície de presentació fins que es separin per a que la(es) top(s)/flyer(s) aterri(n) sense cap assistència.

4.4.- PIRÀMIDES / PYRAMIDS.

- **Piràmides/Pyramids:** Grup de portés connectats (flyer amb flyer). Les persones parades al nivell del terra, poden incorporar-se al grup.

- **Connector/Bracer:** Persona (usualment en un porté) que assisteix/ajuda o subjecta a una o més tops/flyers.
- **Piràmide de Dos Nivells/Pisos/Two High Pyramid:** Totes les tops/flyers han d'estar sostingudes de forma primària per una o més bases que es trobin en contacte directe amb la superfície de presentació. Cada vegada que una flyer es deixada anar per la(es) seva(es) base(s) en un "Moviment de Deixar anar de Piràmide/Pyramid Release Move", independentment de l'alçada aconseguida, aquesta flyer es considerarà com que "supera l'alçada de dues persones". "Superar l'alçada de dues persones" no es relaciona amb l'alçada que aconsegueix la flyer si no amb el número de capes a la que es troba connectada.
- **Piràmide de Dos Nivells/Pisos i Mig/Two and One Half High Pyramid:** Només per a Nivell 6: Piràmides majors a l'alçada de 2 i 1/2 cossos estan prohibides. L'alçada d'una piràmide de "Dos Pisos/Nivells i Mig" es mesurarà per la longitud del cos, segons el següent:
 - cadires/chairs, aturat en les cuixes/thigh stands i assegut en espatlles/shoulder straddles són 1 cos i 1/2 de llarg.
 - aturat en les espatlles/shoulder stand són 2 cossos de llarg.
 - portés estesos (exemple: extensió, liberty, etc.) són 2 cossos i 1/2 de llarg.Excepció: Esta permès un porté estès aturat a sobre de les cuixes de persones recolzades en la superfície de presentació.

4.5.- DESMUNTATGES / DISMOUNTS.

- **Desmuntatges/Dismount:** És un moviment des d'un porté o piràmide cap a un bressol o la superfície de presentació. El moviment des d'un bressol cap a la superfície de presentació, no es considerat com un desmuntatge.
- **Bressol/Cradle:** Moviment de Deixar anar en el que els receptors, amb els palmells de les mans cap a dalt, atrapen a la flyer col·locant un braç sota l'esquena i l'altre sota les cuixes. La top ha d'aterrar mirant cap a dalt en posició carpada/pike.

4.6.- LLANÇAMENTS / TOSSES.

- **Llançament/Toss:** És una acrobàcia aèria on la o les bases executen un llançament des del nivell de la cintura per augmentar l'alçada de la flyer. La flyer queda lliure de totes les bases. La flyer està lliure de la superfície de presentació quan comença el llançament (exemple: Llançament de malla/xarxa o llançament d'esponja).



Reglament basat en les *Rules U.S. All-Star Federation (USASF)* i la *International All-Star Federation (IASF)*, les normes del qual són d'aplicació a la Federació Catalana de Ball Esportiu (FCBE), traduït per la Comissió Tècnica Cheer.