

(SPANISH TRANSLATION)

2018-2019 Cheer Safety Rules



Released: August 31, 2018 - Effective 2018-2019 Season

LUSTRACIÓN Y EXPLICACIÓN DE LOS NIVELES DE ALTURA

Definición Incluida Y Codificado Por Color

Nivel Extendido o “Superar el Nivel Prep”: Es cuando todo el cuerpo de la persona que sube (flyer/top) está sobre el nivel de la cabeza de su(s) base(s).

Ejemplos de Nivel Extendido o “Elevaciones Extendidas”: Extensión, Liberty Extendido, Cupie Extendido.

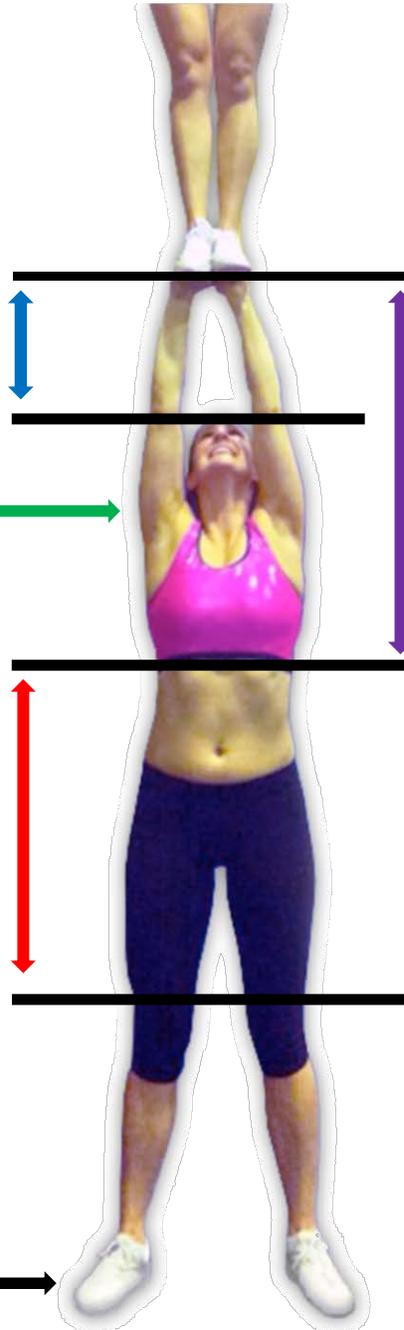
Ejemplos de elevaciones que no se consideran “Elevaciones Extendidas”: Sillas (Chairs), antorchas (torches), supino (flat backs), brazo-abrazo y escuadras (v-sits), volteos/rollos suspendidos (suspended rolls) y saltos de rana (leap frogs). (Estas son elevaciones donde las bases tienen los brazos totalmente extendidos sobre su cabeza, pero no se consideran “Elevaciones Extendidas”, ya que la altura del cuerpo de la persona que sube [flyer/top] es similar al de elevaciones al nivel de hombros/prep.)

Nivel de Hombro: Una elevación donde el punto de conexión más bajo entre base(s) y la persona que sube (flyer/top) es a la altura del hombro de su(s) base(s).

Nivel de Cintura o “Inferior al Nivel Prep”: Elevación en la que el punto de conexión más bajo entre la(s) base(s) y la persona que sube (flyer/top) es sobre el nivel de suelo y debajo del nivel prep, según lo determine la altura/posición de la(s) base(s). Ejemplos de elevaciones consideradas a nivel de cintura: una persona sobre una base en posición de 4 apoyos (all 4s position) o una persona sobre una base agachada como pepita (nugget). Una silla (chair) o sentado en hombros (shoulder sit) son consideradas elevaciones a nivel prep, no a nivel de cintura.

Una elevación es considerada Inferior al Nivel Prep si se encuentra al menos un pie de la persona que sube (flyer/top) a nivel de cintura, según lo determine la altura/posición de la(s) base(s).

Nivel de Suelo: Estar en la superficie de presentación.



Nivel Prep: Elevación en la que el punto de conexión más bajo entre la(s) base(s) y la persona que sube (flyer/top) es sobre el nivel de cintura y debajo del nivel extendido. Ejemplo: Prep, gancho (hitch) y sentarse en hombros (shoulder sit).

Una elevación puede también ser considerada a “Nivel Prep” si uno o ambos brazos de la(s) base(s) se encuentran extendidos por sobre sus cabezas, pero NO son consideradas “Elevaciones Extendidas” debido a que la altura del cuerpo de la persona que sube (flyer/top) es similar a una elevación a nivel de hombros/prep. Por ejemplo: Posición supina (flat back), escuadra (v-sit), silla (chair).

Una elevación es considerada Inferior al Nivel Prep si se encuentra al menos un pie de la persona que sube (flyer/top) a nivel de cintura, según lo determine la altura/posición de la(s) base(s). (Excepciones: silla [chair], Levantamiento-T [T-lift] y sentado en hombros [shoulder sit])

GLOSARIO CHEER

En Orden Alfabético Original (Inglés)

1/2 Wrap Around - Circundar con ½ giro: Es una habilidad/transición de elevación (parecido a un movimiento de baile) que involucra 1 sola base sosteniendo a una persona (flyer/top) normalmente en posición de cuna (cradle), luego la base le suelta las piernas (las cuales se encuentran juntas) y las balancea alrededor del cuerpo, terminando con la persona en la espalda de la base. La base rodea con el brazo libre las piernas de la persona que sube, quien terminará con el cuerpo “envolviendo” la espalda de la base.

Aerial (noun) - Aéreo (Sustantivo): Rueda (Cartwheel) o Inversión (Walkover) ejecutada sin apoyar las manos en el suelo.

Airborne/Aerial (adjective) - **Fase de Vuelo/Aérea (Adjetivo):** Estar libre del contacto con personas o el suelo.

Airborne Tumbling Skill - **Habilidad de Gimnasia con Fase de Vuelo/Aérea:** Es una maniobra aérea que involucra una rotación de la cadera por sobre el nivel de la cabeza en la cual una persona utiliza su cuerpo y la superficie de presentación para impulsarse lejos de ella.

All 4s - **4 Apoyos:** Es cuando el atleta se encuentra apoyando las manos y las rodillas en la superficie de presentación, pero no en una posición de pepita (nugget). Cuando esta persona es el soporte de otra que sube, la posición de “4 Apoyos” se considerará una elevación a nivel de cintura.

Anteroposterior Axis (Twisting in Stunts) - **Eje Anteroposterior (Girar en Elevaciones):** Es una línea invisible dibujada desde adelante hacia atrás a través del ombligo de una persona elevada (flyer/top).

Assisted-Flipping Stunt - **Elevación con Mortal Asistido:** Es una elevación en la cual la persona que sube (flyer/top) ejecuta una rotación de cadera sobre la cabeza mientras está en contacto físico directo con una base u otra flyer/top cuando pasa por una posición invertida (inverted). (Ver también “Suspended Flip - Mortal Suspendido”, “Braced Flip - Mortal Conectado”).

Backbend (Stunting) - Arqueado (Elevación): Es cuando el cuerpo del atleta forma un arco, típicamente (pero no necesariamente) apoyando las manos y pies con el abdomen hacia arriba.

Back Walkover - **Inversión/Camino Atrás:** Es una habilidad no aérea de gimnasia donde el atleta se desplaza para atrás hacia una posición arqueada, las manos hacen contacto con el suelo primero, luego las caderas rotan por sobre la cabeza y aterriza con un pie/pierna a la vez.

Backward Roll - **Volteo/Rollo Atrás:** Es una habilidad no aérea de gimnasia donde el atleta rota para atrás hacia, o pasando por, una posición invertida (inverted) al levantar las caderas por sobre la cabeza y hombros mientras curva la espalda (en una posición agrupada) para crear un movimiento similar al de una bola “rodando” por el suelo.

Ball-X - **Bola-X:** Es una posición del cuerpo (usualmente durante un lanzamiento [toss]) donde la persona lanzada va desde una posición agrupada hacia una posición-X con los brazos y piernas o solo con las piernas.

Barrel Roll - **Giro/Rollo de Barril:** Ver “Log Roll - Giro/Rollo de Tronco”

Base - **Base:** Es la persona en contacto directo con la superficie de presentación que provee soporte a otra persona. La(s) persona(s) que sostiene(n), levanta(n) o lanza(n) a una persona (flyer/top) hacia una elevación. (Ver también: New Base - Nuevas Base y/o Original Base - Base Original). Si solo hay una persona en contacto con la persona elevada (flyer/top), independientemente del lugar donde haga contacto, esa persona se considerará como una base.

Basket Toss - **Lanzamiento de Malla/Red:** Es un lanzamiento que involucra a 2 o 3 bases y un spotter -- 2 de las bases utilizan sus manos para entrelazar las muñecas.

Block - **Bloqueo/Empuje:** Es un término de gimnasia (tumbling) que hace referencia al aumento de la altura creada al utilizar tus propias manos (o mano) y la fuerza de la parte superior del cuerpo para empujar la superficie de presentación durante una habilidad de gimnasia.

Brace - **Sujetar/Conectar:** Es una conexión física que ayuda a proporcionar estabilidad desde una persona elevada (flyer/top) a otra. El cabello y/o uniforme de la persona elevada (flyer/top) no son apropiadas o legales como parte del cuerpo para utilizar mientras se sujeta en una pirámide o transición de pirámide. **La persona requerida para sujetar/conectar (bracer) no puede pasar por una posición invertida (inverted) durante la transición.**

Braced Flip - **Mortal Sujetado/Conectado:** Es una habilidad en la que la persona elevada (flyer/top) realiza una rotación de cadera sobre la cabeza mientras está en constante contacto físico con otra flyer/top.

Bracer - **Conector:** Es una persona en contacto directo con otra elevada (flyer/top) la cual proporciona estabilidad. Esta persona no puede ser base o spotter. **El conector requerido no puede pasar por una posición invertida (inverted) durante la transición.**

Cartwheel - Rueda/Media Luna: Es una habilidad no aérea de gimnasia donde el atleta sostiene el peso de su cuerpo con el o los brazos mientras rota lateralmente pasando por una posición invertida (inverted), aterrizando con un pie a la vez.

Catcher - **Receptor:** La(s) persona(s) responsable(s) del aterrizaje seguro de una persona elevada (flyer/top) durante una elevación/desmonte/lanzamiento/al ser soltada. Todos los receptores:

1. Deben estar atentos
2. No deben estar involucrados en otra habilidad/coreografía
3. **No deben estar involucrados en cualquier situación que pueda prevenirles atrapar.**
4. **Ejemplo: Un receptor requerido sosteniendo un cartel**
5. Deben hacer contacto físico con la persona que sube (flyer/top) al recibir
6. Deben estar en la superficie de presentación cuando inicie la habilidad

Chair - **Silla:** Es una elevación a nivel de prep en la cual la o las bases sostienen a la persona que sube (flyer/top) por un tobillo con una mano y por debajo de los glúteos con la otra mano. La pierna que es sostenida debe estar en posición vertical bajo el torso de la persona elevada.

Coed Style Toss - **Lanzamiento Estilo Coed:** Es cuando 1 sola base agarra a la persona que va a subir por cintura y la lanza desde el nivel del suelo.

Cradle - **Cuna:** Es un desmonte en el que la persona elevada es atrapada en posición de cuna.

Cradle Position - **Posición de Cuna:** Cuando una o más bases sostienen a una persona rodeándola con los brazos por debajo de la espalda y debajo de las piernas. La persona elevada debe aterrizar en posición de "V"/carpada (pike)/o en posición cóncava (boca arriba, piernas juntas y extendidas) debajo del nivel prep.

Cupie - **Cupie:** Es una elevación donde la flyer/top (persona elevada) se encuentra en posición vertical (upright/parada) y tiene ambos pies juntos en la(s) mano(s) de la o las bases. También conocido como "Awesome".

Dismount - **Desmonte:** Es el movimiento final desde una elevación o pirámide hacia una cuna o la superficie de presentación.

Los movimientos solo son considerados "Desmontes" si son soltados hacia una cuna, o soltados y asistidos hacia la superficie de presentación

El movimiento desde una cuna hacia la superficie de presentación no es considerado como un "Desmonte". Cuando/Si se ejecuta una habilidad desde la cuna hacia el suelo, esa habilidad deberá seguir las reglas de elevaciones (giros, transiciones, etc.)

Dive Roll - **Volteo Alto/Rollo Clavado/Pescadito:** Es una habilidad aérea de gimnasia con un volteo/rollo adelante (forward roll) donde los pies del atleta pierden contacto con el suelo antes de apoyar las manos en esta.

Downward Inversion - **Inversión Descendente:** Es una elevación o pirámide en la cual una persona elevada (flyer/top) que se encuentra invertida desplaza su centro de gravedad hacia la superficie de presentación.

Drop - **Caída:** Caer de rodillas, muslos, glúteos, de frente, de espaldas o en posición de split hacia la superficie de presentación desde una posición aérea o invertida sin apoyar primero gran parte del peso en las manos/pies para romper el impacto de la caída.

Extended Arm Level - **Nivel de Brazos Extendidos:** Es el punto más alto del/los brazos de los de las bases (no de los brazos del spotter) cuando estas se encuentran paradas (upright) extendiendo su(s) brazo(s) por sobre la cabeza. Los brazos extendidos no necesariamente definen una "Extended Stunt - Elevación Extendida".

Extended Position - **Posición Extendida:** Es cuando una flyer/top (persona elevada), en posición vertical (upright), sostenida por una o más bases con el/los brazos extendidos. Los brazos extendidos no necesariamente definen una "Extended Stunt - Elevación Extendida".

Extended Stunt - **Elevación Extendida:** Es cuando todo el cuerpo de la persona que sube (flyer/top) está sobre el nivel de la cabeza de su(s) base(s).

Ejemplos de Nivel Extendido o "Elevaciones Extendidas": Extensión, Liberty Extendido, Cupie Extendido.

Ejemplos de elevaciones que no se consideran "Elevaciones Extendidas": Sillas (Chairs), antorchas (torches), supino (flat backs), brazo-abrazo y escuadras (v-sits), volteos/rollos suspendidos (suspended rolls) y saltos de rana (leap frogs). (Estas son elevaciones donde las bases tienen los brazos totalmente extendidos sobre su cabeza, pero no se consideran "Elevaciones Extendidas", ya que la altura del cuerpo de la persona que sube [flyer/top] es similar al de elevaciones al nivel de hombros/prep.)

Flat Back - **Espalda Recta/Supino:** Es una elevación en la que la persona elevada (flyer/top) se encuentra acostada horizontal boca arriba y usualmente sostenida por dos o más bases. Esta es considerada una elevación en dos piernas.

Flip (Stunting) - **Mortal (Elevación):** Es una habilidad de elevación que involucra una rotación de cadera sobre la cabeza sin contacto con la superficie de presentación o con base(s) mientras el cuerpo pasa por la posición invertida (inverted).

Flip (Tumbling) - **Mortal (Gimnasia):** Es una habilidad de gimnasia que involucra una rotación de cadera sobre la cabeza sin contacto con la superficie de presentación mientras el cuerpo pasa por la posición invertida (inverted).

Flipping Toss - **Lanzamiento con Mortal:** Es un lanzamiento donde la flyer/top (persona lanzada) rota pasando por una posición invertida (inverted).

Floor Stunt - **Elevación en Suelo:** Es cuando la base se encuentra acostada de espaldas en la superficie de presentación con el/los brazos extendidos. Una "Elevación en Suelo" es una elevación a nivel de cintura.

Flyer - **Flyer:** Ver "Top Person - Persona Elevada"

Forward Roll - **Volteo/Rollo Adelante:** Es una habilidad no aérea de gimnasia donde el atleta rota hacia adelante pasando por una posición invertida (inverted) al levantar las caderas por sobre la cabeza y hombros mientras curva la espalda (en una posición agrupada) para crear un movimiento similar al de una bola "rodando" por el suelo.

Free-Flipping Stunt - **Elevación Con Mortal Libre:** Es un Movimiento Suelto (Release Move) de Elevación (Stunt) en el que la persona elevada (flyer/top) queda libre del contacto con todas las bases, conectores (bracers) y la superficie de presentación.

Free Release Move - **Movimiento Suelto Libre:** Es cuando la persona elevada (flyer/top) queda libre del contacto con todas las bases, conectores (bracers) y la superficie de presentación.

Front Tuck - **Mortal Agrupado Adelante:** Es una habilidad de gimnasia en la que el atleta genera un impulso ascendente para poder realizar un mortal adelante (forward flip).

Front Walkover - **Inversión/Camino Adelante:** Es una habilidad no aérea de gimnasia donde el atleta rota adelante pasando por una posición invertida (inverted) hacia una posición no invertida al arquearse y pasar las caderas por sobre la cabeza aterrizando con un pie/pierna a la vez.

Full - **Giro Completo:** Es un giro con 360 grados de rotación.

Ground Level - **Nivel de Suelo:** Estar en la superficie de presentación.

Hand/Arm Connection - **Conexión Mano/Brazo:** Es el contacto físico entre dos o más atletas utilizando la(s) mano(s)/brazo(s). El hombro no es considerado una conexión legal cuando la "Hand/Arm Connection - Conexión Mano/Brazo" es requerida.

Handspring - Flic-flac/Handvolt: Es una habilidad aérea de gimnasia en la que el atleta comienza parado y salta hacia adelante o hacia atrás rotando y pasando por una posición invertida (*inverted*), el atleta bloquea (*block*) usando sus manos al apoyar su peso en los brazos y empujando con los hombros para aterrizar en sus pies, completando la rotación.

Handstand - Parado de Manos: Es una posición del cuerpo recta e invertida donde los brazos del atleta están extendidos cerca de la cabeza y orejas.

Helicopter - Helicóptero: Es una elevación donde la persona elevada (*flyer/top*) en posición horizontal es lanzada para que rote en su eje anteroposterior (como las aspas de un helicóptero) antes de ser atrapada por las bases originales.

Horizontal Axis (Twisting in stunts)- Eje Anteroposterior (Girar en Elevaciones): Es una línea invisible trazada desde la espalda hasta el ombligo de una persona elevada (*flyer/top*) que no se encuentra en una posición vertical (*upright*).

Initiation/Initiating - Inicio/Iniciando: Es el principio de una habilidad; el punto donde se origina. El fondo de la flexión (*dip*) que dará origen a un impulso es el punto inicial para la(s) habilidad(es) de construcción como: elevación (*stunt*), pirámide (*pyramid*), transición (*transition*), movimiento suelto (*release move*), desmonte (*dismount*) o lanzamiento (*toss*).

Inversion - Inversión: Es el acto de estar invertido(a). Ver “*Inverted - Invertido(a)*”.

Inverted - Invertido(a): Es cuando los hombros del atleta están por debajo del nivel de su cintura y al menos un pie está por sobre el nivel de la cabeza.

Jump - Salto: Es una posición aérea que no involucra rotación de cadera sobre la cabeza, creada al ocupar los pies y la parte inferior del cuerpo para empujarse lejos de la superficie de presentación.

Jump Skill - Habilidad de Salto: Es una habilidad que involucra un cambio en la posición del cuerpo durante el salto. Por ejemplo: Salto toe touch, pike (carpado), etc.

Jump Turn - Salto con Giro: Es cualquier giro que se le agregue a un salto. Un “salto recto” (con piernas juntas y extendidas) con un giro, no convierte al salto en una “*Jump Skill - Habilidad de Salto*”.

Kick Double - Pateo Doble Giro: Es una habilidad, típicamente desde un lanzamiento (*toss*), que involucra una patada y 720 grados de rotación de giro. Es habitual y permitido para iniciar los giros que la persona lanzada (*flyer/top*) ejecute un cuarto de rotación durante la porción del pateo.

Kick Full - Pateo Giro: Es una habilidad, típicamente desde un lanzamiento (*toss*), que involucra una patada y 360 grados de rotación de giro. Es habitual y permitido para iniciar los giros que la persona lanzada (*flyer/top*) ejecute un cuarto de rotación durante la porción del pateo.

Layout - Mortal Extendido: Es una habilidad aérea de gimnasia (*tumbling*) o lanzamiento (*toss*) que involucra una rotación de cadera sobre la cabeza en una posición corporal extendida y cóncava.

Leap Frog - Salto de Rana: Es una elevación (*stunt*) en la cual la persona elevada (*flyer/top*) realiza una transición desde un grupo de bases hacia otro, o de vuelta a las bases originales, al desplazarse sobre el torso y entre los brazos extendidos de la base que la sujeta. La *flyer/top* permanece en una posición vertical (*upright*) y mantiene contacto continuo con la persona que la sujeta mientras realiza la transición. **Las Variaciones de Salto de Rana involucran a la persona elevada (*flyer/top*) desplazándose por sobre el torso de una base y/u otra *flyer/top*.**

Leg/Foot Connection - Conexión Pierna/Pie: Es el contacto físico entre dos o más atletas, en donde al menos uno de ellos es sujetado por la(s) pierna(s)/pie(s). Se considera una conexión legal cualquiera desde la canilla (debajo de la rodilla) hasta los dedos de los pies cuando esta sea requerida o permitida.

Liberty - Liberty: Es una elevación (*stunt*) en la que la o las bases sujetan un pie de la persona elevada (*flyer/top*) mientras que el pie libre de esa persona se ubica al lado de la rodilla (de la pierna sujeta) flexionando la pierna a la altura de la rodilla.

Load-In - Posición De Carga: Es una posición para elevar en la cual la persona que va a subir (*flyer/top*) comienza con al menos un pie sobre la(s) mano(s) de la(s) base(s).

Log Roll - Giro/Rollo de Tronco: Es un movimiento suelto (*release move*) que inicia desde el nivel de la cintura, en el que cuerpo de la persona soltada (*flyer/top*) rota 360 grados mientras permanece paralela a la superficie de presentación. Un “*Assisted Log Roll - Giro/Rollo de Tronco Asistido*”, sería la misma habilidad con ayuda de una base adicional que mantiene contacto durante la transición.

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

New Base(s) - Base(s) Nueva(s): Son bases que no tienen un contacto previo con la *flyer/top* de una elevación.

Non-Inverted Position - Posición No-Invertida: Es una posición del cuerpo en donde se cumple cualquiera de las siguientes condiciones:

1. Los hombros de la persona elevada (*flyer/top*) se encuentran al nivel o sobre el nivel de su cintura.
2. Los hombros de la persona elevada (*flyer/top*) se encuentra por debajo del nivel de su cintura y ambos pies están por debajo del nivel de su cabeza.

Nugget - Pepita: Es una posición del cuerpo en la que el atleta se encuentra en una posición agrupada con sus manos y rodillas apoyadas en la superficie de presentación. Cuando un atleta en “*Posición de Pepita*” es el soporte de una *flyer/top*, se considera base de una elevación a nivel de cintura.

Onodi - Onodi: Habilidad de gimnasia que comienza como un flic-flac (*back handspring*) y después de despegar del suelo el atleta realiza ½ giro antes de apoyar las manos terminando en una habilidad parecida a un handvolt salida con paso (*front handspring step out*).

Original Base(s) - Base(s) Original(es): Son bases que tienen contacto con la persona elevada (*flyer/top*) durante el inicio de la habilidad/elevación.

P_{ancake} - **Pancake:** Es una elevación de inversión descendente donde ambos pies de la persona elevada (flyer/top) se mantienen sujetos por la(s) base(s) mientras esta ejecuta una rotación frontal en posición carpada (pike) para ser atrapada por la espalda.

Paper Dolls - **Muñecas de Papel:** Son elevaciones en 1-pierna que se conectan entre sí. Las elevaciones pueden estar o no estar extendidas.

Pike - **Pike/Carpado:** Es una posición donde el cuerpo se flexiona hacia adelante a la altura de la cadera, con las piernas extendidas y juntas.

Platform Position - **Posición Plataforma:** Es una elevación de 1-pierna donde la pierna libre de la persona elevada (flyer/top) es mantenida extendida y al lado de la pierna apoyada.

Prep (Stunt) - **Prep (Elevación):** Es una elevación (stunt) en 2-piernas en la que la persona elevada (flyer/top) es mantenida por las bases a nivel de hombro mientras se encuentra en una posición vertical (upright).

Prep Level - **Nivel Prep:** Es una elevación (stunt) en la que el punto de conexión más bajo entre la(s) base(s) y la persona que sube (flyer/top) es sobre el nivel de cintura y debajo del nivel extendido. Ejemplo: Prep, gancho (hitch) y sentado en hombros (shoulder sit).

Una elevación puede también ser considerada a "Nivel Prep" si uno o ambos brazos de la(s) base(s) se encuentran extendidos por sobre sus cabezas, pero NO son consideradas "Elevaciones Extendidas" debido a que la altura del cuerpo de la persona que sube (flyer/top) es similar a una elevación a nivel de hombros/prep. Por ejemplo: Posición supina (flat back), escuadra (v-sit), silla (chair).

Una elevación es considerada Inferior al Nivel Prep si se encuentra al menos un pie de la persona que sube (flyer/top) a nivel de cintura, según lo determine la altura/posición de la(s) base(s). (Excepciones: silla [chair], Levantamiento-T [T-lift] y sentado en hombros [shoulder sit]).

Primary Support - **Soporte Primario:** Sostener la mayoría del peso de una persona elevada (flyer/top).

Prone Position - **Posición Prona:** Es una posición boca abajo con el cuerpo recto.

Prop - **Artículo:** Es un objeto que puede manipularse. Banderas, pendones, carteles, pompones, megáfonos y piezas de ropa son los únicos artículos (props) permitidos. Se considerará como artículo (prop) cualquier pieza de ropa que se remueva intencionalmente del cuerpo y sea utilizado para algún efecto visual.

Punch Front - **Rebote Mortal Adelante:** Ver "Front Tuck - Mortal Agrupado Adelante".

Pyramid - **Pirámide:** Son dos o más elevaciones conectadas.

R_{ebound} - **Rebote:** Es una posición aérea que no involucra rotación de cadera sobre la cabeza, creada al ocupar sus propios pies y la parte inferior del cuerpo para impulsarse lejos de la superficie de presentación. Típicamente utilizado desde o hacia una habilidad de gimnasia.

Release Move - **Movimiento Suelto:** Cuando la persona elevada (flyer/top) queda libre del contacto con toda persona que se encuentra parada en la superficie de presentación. Ver también "Free Release Move - Movimiento Suelto Libre".

Rewind - **Rewind:** Un movimiento suelto con mortal libre originado desde el nivel del suelo utilizado como habilidad de entrada hacia una elevación (stunt).

Round Off - **Rondat/Rondada:** Es similar a una rueda/media luna (cartwheel) excepto que el atleta aterriza en el suelo con ambos pies en lugar de con uno a la vez, de frente a la dirección de donde venía.

Running Tumbling - **Gimnasia con Carrera/ Gimnasia Dinámica:** Gimnasia que involucra un paso hacia adelante o salto hacia adelante para obtener impulso como entrada a una habilidad de gimnasia.

S_{econd Level} - **Segundo Nivel:** Es cualquier persona levantada sobre el nivel de la superficie de presentación por una o más bases.

Series Front or Back Handsprings - **Serie de Handvolts o Flic-flacs:** Son dos o más handvolts (front handsprings) o flic-flacs (back handsprings) realizados consecutivamente por un atleta.

Shoulder Level - **Nivel de Hombro:** Es una elevación (stunt) donde el punto de conexión más bajo entre base(s) y la persona que sube (flyer/top) es a la altura del hombro de su(s) base(s).

Shoulder Sit - **Sentado en Hombro:** Es una elevación (stunt) en donde la persona elevada (flyer/top) se sienta en el o los hombros de la(s) base(s). Esta es considerada como una elevación o nivel prep.

Shoulder Stand - **Parado en Hombro:** Es una elevación (stunt) en donde la persona elevada (flyer/top) se para en el o los hombros de la(s) base(s).

Shushunova - **Shushunova:** Es un salto con piernas separadas (toe touch) aterrizando en la superficie de presentación en una posición prona/flexión de brazos (prone/push-up).

Single Based Stunt - **Elevación Con Una Sola Base:** Es una elevación (stunt) utilizando 1 sola base de apoyo.

Single Leg Stunt - **Elevación de 1-pierna:** Ver "Stunt - Elevación".

Split Catch - **Atrape en Split/Espagat:** Es una elevación (stunt) donde la persona elevada (flyer/top) se encuentra en posición vertical no invertida (upright position) con las rodillas hacia el frente. La o las bases sujetan ambas piernas por la parte interior de los muslos mientras que la flyer/top realiza típicamente un movimiento de V-Alta (High-V) creando una "X" con el cuerpo.

Sponge Toss - **Lanzamiento de Esponja:** Es una elevación similar a un lanzamiento de malla/red (basket toss) en donde la persona elevada (flyer/top) es lanzada desde una posición de carga (load-in). La flyer/top tiene ambos pies sobre las manos de las bases previo al lanzamiento.

Spotter – Spotter (Vigilante/Asistente): Persona cuya responsabilidad primaria es la prevención de lesiones al proteger el área de la cabeza, cuello, espalda y los hombros de la persona elevada (flyer/top) durante la ejecución de una elevación, pirámide o lanzamiento. Todo “Spotter” debe ser integrante del equipo en el que se presenta y debe entrenarse en las técnicas apropiadas de vigilancia/asistencia.

El Spotter:

1. Debe estar parado a un lado o atrás de la elevación, pirámide o lanzamiento.
2. Debe estar en contacto directo con la superficie de presentación.
3. Debe estar atento a la habilidad que se realiza.
4. **No debe estar involucrado en cualquier situación que pueda prevenirle atrapar. Ejemplo: Un spotter requerido sosteniendo un cartel**
5. Debe ser capaz de tocar a la base de la elevación (stunt) que cuida, pero no necesariamente debe estar en contacto físico con la elevación.
6. No puede pararse con su torso debajo de la elevación.
7. Puede sujetar muñeca(s) u otra parte del/los brazos de la(s) base(s), la(s) pierna(s)/tobillo(s) de la flyer/top, o puede no tocar la elevación en absoluto.
8. No puede tener ambas manos debajo de la planta del/los pies de la persona elevada (flyer/top) o debajo de la(s) mano(s) de la(s) base(s).
9. No puede considerarse como una base y el spotter requerido al mismo tiempo. Si solo hay una persona debajo del pie de la persona elevada (flyer/top), esa persona será considerada como base independientemente de como y donde sujete.

Ejemplo: En una elevación en 2-piernas, la base que sujeta uno de los pies no puede ser también el spotter requerido para esa elevación (independientemente del agarre/tomada).

Si el spotter ubica una mano debajo del pie, debe ser la mano frontal a la elevación. La mano posterior del spotter DEBE ser ubicada en la parte posterior del tobillo/pierna de la persona elevada (flyer/top) o en la parte posterior de la muñeca trasera de la base.

Standing Tumbling – Gimnasia Desde el Lugar/Gimnasia Estática: Una habilidad de gimnasia (o serie de habilidades) realizadas desde una posición parada sin un impulso previo hacia el frente (del gimnasta). Todavía se considera como “Gimnasia desde el Lugar (Standing Tumbling)” si esta es realizada con paso(s) hacia atrás previo a la ejecución de la(s) habilidad(es).

Step Out – Salida con Paso: Es cuando una habilidad de gimnasia aterriza con un pie a la vez en lugar de ambos pies simultáneamente.

Straight Cradle – Cuna Recta: Es un movimiento suelto (release move)/desmonte desde una elevación (stunt) hacia una posición de cuna (cradle), donde la persona elevada (flyer/top) mantiene el cuerpo en posición de “Vuelo Recto (Straight Ride)”. Ninguna habilidad es ejecutada (ejemplo: rotar, patear, girar, chica linda (pretty girl), etc.).

Straight Ride – Vuelo Recto: Es la posición del cuerpo de una persona (flyer/top) realizando un lanzamiento (toss) o desmonte sin involucrar ninguna habilidad en el aire. Es una posición en línea recta que enseña a la flyer/top a buscar y obtener la máxima altura en un lanzamiento/desmonte.

Stunt – Elevación: Es cualquier habilidad en la que una persona (flyer/top) es sostenida por sobre la superficie de presentación por una o más personas. Una elevación será considerada de “1-pierna” o “2-piernas” según el número de pies que la(s) base(s) sostenga(n). Si la flyer/top no es sostenida por debajo de ningún pie, entonces el número de piernas sostenidas determinará si es de “1-pierna” o “2-piernas”.

Excepción: Si la persona elevada se encuentra en Sentada en V (V-Sit), posición carpada (pike) o en una posición con el cuerpo horizontal y recto/plano, la elevación (stunt) será considerada como de “2-piernas”.

Suspended Backward Roll – Volteo/Rollo Atrás Suspendido: Es un volteo/rollo que rota hacia atrás. Ver “Suspended Roll – Volteo/Rollo Suspendido”.

Suspended Forward Roll – Volteo/Rollo Adelante Suspendido: Es un volteo/rollo que rota hacia adelante. Ver “Suspended Roll – Volteo/Rollo Suspendido”.

Suspended Roll – Volteo/Rollo Suspendido: Es una habilidad de elevación que involucra una rotación de cadera sobre la cabeza de la persona elevada (flyer/top) mientras se encuentra conectada mano/muñeca a mano/muñeca de la(s) base(s) en la superficie de presentación. La o las bases tendrán sus brazos extendidos y soltarán los pies/piernas durante la habilidad mientras rota. La rotación de la persona elevada se limita hacia adelante o hacia atrás.

T-Lift – Levantamiento-T: Es una elevación (stunt) en la que la persona elevada, los brazos en posición-T, es soportada en ambos lados por dos bases donde cada una conecta una mano diferente y por debajo de los brazos de la flyer/top. La persona elevada permanece en una posición vertical no-invertida mientras es sostenida en la elevación.

Tension Roll/Drop – Caída/Volteo/Rollo de Tensión: Es una pirámide/elevación en la cual la(s) base(s) y la(s) flyer(s)/top(s) se inclinan hacia adelante juntos hasta que la(s) flyer(s)/top(s) pierden contacto con la(s) base(s) sin ser asistidas. Tradicionalmente la(s) flyer(s)/top(s) y/o la(s) base(s) realizan un volteo/rollo hacia adelante (forward roll) después de pierden contacto entre ellos.

Three Quarter (¾) Front Flip (Stunt) – Tres Cuartos (¾) de Mortal Adelante (Elevación): Es una rotación frontal de cadera sobre la cabeza donde la persona elevada (flyer/top) es soltada desde una posición vertical/erguida (upright) hacia una posición de cuna (cradle position).

Three Quarter (¾) Front Flip (Tumbling) – Tres Cuartos (¾) de Mortal Adelante (Gimnasia): Es una rotación frontal de cadera sobre la cabeza desde una posición vertical/parada (upright) hacia una posición sentada en el suelo, aterrizando primero con las manos y/o los pies.

Tic-Tock – Tic-tock: Es una elevación (stunt) desde una posición estática en 1-pierna, la(s) base(s) impulsa(n) y suelta(n) a la persona elevada (flyer/top) en un movimiento ascendente, mientras la flyer/top cambia su peso hacia la otra pierna y aterriza en la otra pierna de forma estática.

Toe/Leg Pitch – Lanzar Pie/Pierna: Es una elevación multibase (multi-based stunt) en la cual la(s) base(s) lanzan de forma ascendente, tradicionalmente lanzando a la persona (flyer/top) por un solo pie o pierna para incrementar su altura en el aire.

Toss – Lanzamiento: Es una elevación aérea donde las bases ejecutan un movimiento de impulso que inicia desde el nivel de la cintura para aumentar la altura de la persona lanzada (flyer/top) en el aire. La persona lanzada no se encuentra en contacto con la superficie de presentación cuando el lanzamiento es iniciado (ejemplo: lanzamiento de malla/red [basket toss] o lanzamiento de esponja [sponge toss]). Nota: Lanzar hacia las manos, hacia una elevación extendida y hacia una silla NO se incluyen ni consideran dentro de esta descripción. (Ver “Release Moves – Movimientos Suelos”).

Twisting Tosses – **Lanzamientos con Giro:** Girar es acumulativo. Hasta 1 rotación y $\frac{1}{4}$ de giro es considerado como 1 habilidad, exceder de 1 giro y $\frac{1}{4}$ hasta 2 giros y $\frac{1}{4}$ son 2 habilidades. Por ejemplo: $\frac{1}{2}$ giro + Posición “X” + $\frac{1}{2}$ giro es considerado como 2 habilidades (1 giro completo y 1 habilidad adicional).

Top Person – **Persona Elevada:** También conocida como “Flyer”, es el/la atleta sostenida por sobre el nivel de la superficie de presentación en una elevación (stunt), pirámide o lanzamiento (toss).

Tower Pyramid – **Pirámide de Torre:** Una elevación sobre otra elevación a nivel de cintura.

Transitional Pyramid – **Transición de Pirámide:** Es cuando la flyer/top se mueve desde una posición/lugar a otro en una pirámide. La transición puede involucrar cambio de bases, siempre que mantenga contacto constante con al menos otro atleta en nivel prep o inferior durante toda la transición.

Transitional Stunt – **Transición de Elevación:** Una o más personas elevadas (flyers/top persons) moviéndose desde una posición en una elevación hacia otra posición cambiando así la configuración inicial de la elevación. Cada “Punto de Inicio (Initiation - Inicio)” es utilizado para determinar el comienzo de una transición. El final de una transición es cuando ocurre un nuevo “Punto de Inicio (Initiation - Inicio)”, una detención del movimiento, y/o que la flyer/top haga contacto con la superficie de presentación.

Traveling Toss – **Lanzamiento Desplazado:** Es un lanzamiento que requiere un traslado intencional las bases o receptores (catchers) en cierta dirección para atrapar a la persona lanzada (flyer/top). (Esto no incluye el cuarto o medio giro de las bases en lanzamientos como “Kick Full - Pateo Giro”).

Tuck Position – **Posición Agrupada:** Es una posición en la que el cuerpo se flexiona a la altura de la cintura/caderas con las rodillas hacia el torso.

Tumbling – **Gimnasia:** Es cualquier habilidad, no sujeta/levantada por alguna base, que comienza y termina en la superficie de presentación donde la cadera es elevada por sobre el nivel de la cabeza.

Twist – **Giro:** Es un atleta realizando una rotación alrededor del eje vertical del cuerpo. (Eje Vertical = Línea imaginaria de la cabeza a los pies)

Twisting Stunt – **Elevación con Giro:** Es cualquier transición que gire donde involucrando a una flyer/top (persona elevada) y base(s). El grado de rotación es generalmente determinado por el total de la rotación continua de las caderas de la persona elevada (flyer/top) en relación con la superficie de presentación. El giro será medido al utilizar el “Vertical Axis - Eje Vertical” (de la cabeza a los pies) y/o el “Horizontal Axis - Eje Anteroposterior” (del ombligo a la espalda en una posición no-vertical [non-upright]). Las rotaciones simultáneas en ambos ejes deben ser considerados de forma separada y no acumulativa al momento de determinar el grado de rotación. Una flexión de las bases para crear un impulso y/o un cambio de dirección en la rotación del giro, dará inicio a una nueva transición.

Twisting Tumbling – **Gimnasia con Giro:** Es una habilidad de gimnasia que involucra una rotación de cadera sobre la cabeza en la cual el atleta gira alrededor de su “Vertical Axis - Eje Vertical”.

Two-High Pyramid – **Pirámide de Dos Niveles de Altura:** Es una pirámide donde toda persona elevada (flyer/top) reciben apoyo primario de una o más bases que se encuentran en contacto directo con la superficie de presentación. Cada vez que una flyer/top es soltada por su(s) base(s) en un “Movimiento Suelto de Pirámide”, independientemente de la altura lograda, esta se considerará “superando la altura de dos personas”. “Superar la altura de dos personas” no se relaciona con la altura que logre la persona elevada (flyer/top), si no con el número de capas a la que se encuentra conectada.

Two and One Half (2- $\frac{1}{2}$) - High Pyramid – **Pirámide de Dos Niveles y Medio (2- $\frac{1}{2}$) de Altura:** Es una pirámide en la cual la(s) persona(s) elevada(s) (flyer[s]/top person[s]) tienen su peso apoyado (no sujetado/conectado) en otra persona(s) elevada(s) (flyer[s]/top person[s]). Las “Pirámides de Dos Niveles y Medio de Altura” se miden por la longitud del cuerpo según lo siguiente: sillas (chairs), parado en muslos (thigh stands) y sentado en hombros (shoulder sits) son 1 cuerpo y $\frac{1}{2}$ de altura; parado en hombros (shoulder stands) son 2 cuerpos de altura; elevaciones extendidas (ejemplo: extensión, liberty, etc.) son 2 cuerpos y $\frac{1}{2}$ de altura.

“Superar los Dos Niveles y Medio de Altura” es el tener una elevación a nivel prep como la capa del medio sosteniendo a otra flyer/top que se encuentra en una posición vertical (upright). Excepción: Una flyer/top en prep sosteniendo a otra mientras le realiza una silla (chair) es considerado a una “Pirámide de Dos Niveles y Medio de Altura”.

U_{pright} - Vertical: Es una posición erguida del cuerpo donde el atleta está parado o sentado mientras está sujetado por su(s) base(s). Posición X o estrella, liberty, Sentada en V (v-sit).

V_{sit} - Sentada en V/Escuadra: Es la posición de una persona elevada (flyer/top) cuando se sienta con las separadas, extendidas, paralelas a la superficie de presentación formando una “V”.

Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling) – **Eje Vertical (Girar en Elevaciones o Gimnasia):** Es una línea invisible trazada desde la cabeza hasta los pies a través del cuerpo del atleta realizando gimnasia o la persona elevada (flyer/top).

W_{rist Level} – Nivel de Cintura: Elevación en la que el punto de conexión más bajo entre la(s) base(s) y la persona que sube (flyer/top) es sobre el nivel de suelo y debajo del nivel prep, según lo determine la altura/posición de la(s) base(s). Ejemplos de elevaciones consideradas a nivel de cintura: una persona sobre una base en posición de 4 apoyos (all 4s position) o una persona sobre una base agachada como pepita (nugget). Una silla (chair) o sentado en hombros (shoulder sit) son consideradas elevaciones a nivel prep, no a nivel de cintura. Una elevación es considerada Inferior al Nivel Prep si se encuentra al menos un pie de la persona que sube (flyer/top) a nivel de cintura, según lo determine la altura/posición de la(s) base(s).

Walkover – **Inversión:** Es una habilidad no aérea de gimnasia que involucra una rotación de cabeza sobre la cabeza en la cual la persona rota hacia adelante/atrás (usualmente con las piernas separadas en dirección de la habilidad [posición de split/spagat]) apoyando una o dos manos.

Whip – **Tempo:** Es una habilidad aérea de gimnasia que se desplaza hacia atrás sin giro en la cual los pies del atleta rotan sobre su cabeza y cuerpo mientras que el cuerpo permanece en una posición arqueada a la altura de la parte alta de la espalda. Un “Whip - Tempo” se parece a un flic-flac (backhandspring) sin manos en contacto con el suelo.

X_{Out} - X-Out: Es una habilidad realizada en gimnasia, lanzamiento o desmonte en la cual el atleta realiza un mortal mientras separa los brazos y piernas formando una "X" durante la rotación del mortal.

REGLAMENTO GENERAL DE SEGURIDAD Y REQUERIMIENTOS DE RUTINA

Aplica para **TODOS** los Niveles

1. Todos los atletas deben ser supervisados por un director/entrenador (adulto/18 años o más) calificado durante todas las funciones oficiales del equipo.
2. Los entrenadores deben requerir competencia/capacidad antes de progresar en las habilidades. Los entrenadores deben considerar la habilidad individual y grupal del equipo para ubicar apropiadamente el Nivel en el que competirán.
3. Todos los equipos, programas/instituciones, entrenadores y encargados, deben tener un plan de respuesta a una emergencia en el caso que ocurra algún accidente o lesión.
4. Los atletas y entrenadores no pueden estar bajo la influencia del alcohol, narcóticos, sustancias que mejoren el rendimiento o medicamentos sin receta médica que puedan afectar la capacidad de supervisar o ejecutar una rutina de manera segura mientras participan de un entrenamiento o una presentación.
5. Los atletas deben practicar y presentarse siempre en una superficie apropiada. Elementos técnicos (elevaciones, pirámides, lanzamientos o gimnasia) no deben realizarse en concreto, asfalto, superficies mojadas o irregulares o superficies con obstáculos.
6. Se deben utilizar zapatos de suela suave (zapatos deportivos) durante las competencias, no se permiten zapatos/botas de danza, zapatillas de gimnasia o similares. Los zapatos deportivos deben tener una suela sólida. Tampoco es permitido presentarse descalzo (sin zapatos).
7. El uso de joyería de cualquier tipo no está permitido, incluyendo, pero sin limitarse a: aretes o piercing en cualquier parte del cuerpo, pulseras, relojes, collares y/o pins (prendedores) en los uniformes. Todo tipo de joyería debe retirarse y no se pueden cubrir con cinta adhesiva. Excepción: Brazaletes de identificación médica.
Aclaración: Las piedras de fantasía (strass) son legales adheridas al uniforme e ilegales adheridas a la piel.
8. Está prohibido cualquier aparato que ayude al competidor aumentar la altura de sus rebotes o saltos.
Excepción: "Spring-floor" (superficie con resortes, con cubierta de madera y tapete encima).
9. Los Artículos (Props) no son necesarios en la presentación de una rutina All-Star/Prep. Si se utilizan, estos deben probarse con anticipación para seguridad de los atletas. Banderas, pendones, carteles, pompones, megáfonos, y piezas de ropa, son los únicos artículos (props) permitidos. Los Artículos (Props) no deben tener bordes rígidos, afilados y/o puntiagudos **y no deben obstruir, o potencialmente obstruir, la visión de los atletas**. Ningún Artículo (Prop) puede utilizarse para apoyar el peso de algún atleta y/o ningún atleta puede apoyar su peso sobre un Artículo (Prop). Los artículos (props) con tubos/barras o aparatos de soporte similares no se pueden utilizar en las elevaciones ni en la gimnasia. Todos los artículos (props) deben descartarse de manera segura y fuera de peligro (ejemplo: Lanzar un cartel rígido a través del tapete desde una elevación sería ilegal). **Cuando** alguna pieza de uniforme es utilizada intencionalmente como efecto visual, esta será considerada como un Artículo (Prop).
10. Los accesorios ortopédicos de materiales suaves que no presenten modificaciones en su manufactura/diseño original, no requieren de acolchado extra. Los accesorios ortopédicos que han sido modificados en su manufactura/diseño original deben envolverse con material acolchado de alta densidad con un espesor aproximado de 3.8 centímetros (1 pulgada y 1/2) si es que el participante está involucrado en elevaciones, pirámides o lanzamientos. Los participantes utilizando inmovilizadores rígidos de yeso, plástico o fibra de vidrio (ejemplo: bota) no deben estar incluidos en elevaciones, pirámides, lanzamientos o gimnasia.
11. En el sistema de Niveles, las habilidades permitidas en un Nivel en particular abarcan todas las permitidas en los Niveles que lo preceden. Si una habilidad no es permitida en un Nivel en particular, tampoco es permitida en el o los niveles que la preceden.
12. Los spotters requeridos en las habilidades deben ser integrantes de su propio equipo y deben ser entrenados con una adecuada técnica de vigilancia/spotting.
13. No se permiten caídas/aterizajes hacia el suelo, pero sin limitarse a: caídas/aterizajes de rodillas, sentado, frontales, de espalda, y caídas/aterizajes en espagat desde un salto, elevación o posición invertida (inverted), a menos que la mayor parte del peso se amortigüe primero con las manos o los pies, rompiendo el impacto de la caída. Se permiten Shushunovas (realizar un toe touch y caer en posición prona, amortiguando la caída primero con las manos y los pies).
Aclaración: Las caídas/aterizajes que incluyan el apoyo de las manos y los pies no infringen esta regla.
14. Las rutinas de competencia no deben exceder de 2:30 (Dos Minutos y Trinta segundos). El cronometraje comenzará con el primer movimiento, voz o nota musical, cualquiera que sea primero. El cronometraje terminará con el último movimiento, voz o nota musical cualquiera que sea al final.
Aclaración: Las rutinas Prep no deben exceder de 2:00 (Dos Minutos).
15. Los atletas deberán apoyar al menos un pie, mano o parte del cuerpo (que no sea el cabello) en la superficie de presentación al inicio de la rutina.
Excepción: Los atletas podrían tener sus pies en las manos de su o sus bases, si sus manos se encuentran apoyadas directamente sobre la superficie de presentación.
16. Los competidores que comienzan la rutina deben ser los mismos durante su transcurso. A un competidor no se le permite ser "reemplazado" por otro durante la rutina.
17. Un atleta no debe tener en su boca, chicles, caramelos, pastillas para la tos u otro elemento comestible o no comestible que pueda causar asfixia durante las prácticas/entrenamientos y/o presentaciones.

REGLAS DE NIVEL 1 (LEVEL 1 RULES)

GIMNASIA GENERAL DE NIVEL 1 (LEVEL 1 GENERAL TUMBLING)

A. Toda gimnasia debe originarse y aterrizar en la superficie de presentación.

Aclaración: El gimnasta puede rebotar con sus pies hacia una transición de elevación. Si el rebote desde el pase de gimnasia involucra una rotación de cadera sobre la cabeza, entonces el gimnasta/flyer/top debe ser recibida y detenida en una posición no-invertida antes de continuar con la rotación de la transición o elevación.

Ejemplo: Un rondat>flic-flac (round off>back handspring) que al rebotar con los pies es impulsado o tocado por alguna base o conector (bracer) realizando inmediatamente un mortal atrás (back flip), rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Para que sea legal, se necesita una clara separación desde la gimnasia hacia la elevación. Es legal atrapar el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal. Este ejemplo es el mismo para un flic-flac (back handspring) desde el lugar sin el rondat (round off).

Excepción: Rebotar hacia una posición prona (½ giro llegando de abdomen) para llegar a una elevación, se permite en Nivel 1.

B. No se permite gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo o artículo (prop).

Aclaración 1: No se permite gimnasia sobre/debajo el cuerpo de un atleta (incluyendo brazos y/o piernas).

Aclaración 2: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.

C. No se permite gimnasia en contacto o sujetando algún artículo (prop).

D. No se permiten volteos/rollos altos (dive rolls).

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

GIMNASIA DESDE EL LUGAR/CON CARRERA DE NIVEL 1 (LEVEL 1 STANDING/RUNNING TUMBLING)

A. Las habilidades deben tener contacto físico constate con la superficie de presentación.

Excepción: Se permite una fase aérea proveniente del bloqueo/empuje (block) desde una rueda (cartwheel) o rondat (round off).

B. Se permiten volteos/rollos adelante/atrás (forward/backward rolls), inversiones hacia adelante y hacia atrás (front/back walkovers), y parados de manos (handstands).

C. Se permiten ruedas (cartwheels) y rondats (round offs).

D. Ninguna habilidad de gimnasia se permite en combinación inmediata con un rondat (round off). Si se ejecuta alguna habilidad de gimnasia después de un rondat (round off), debe existir una clara y distintiva pausa inmediatamente después del rondat o después del rebote del rondat.

E. No se permiten handvolts ni flic-flacs (front/back handsprings).

ELEVACIONES DE NIVEL 1 (LEVEL 1 STUNTS)

A. Spotters:

1. Se requiere 1 spotter para cada flyer/top en nivel prep y superior.

Ejemplo: Split/Espagat suspendido. posiciones horizontales del cuerpo y preps son ejemplos de elevaciones a nivel prep. Las elevaciones donde las bases extiendan sus brazos y las flyer/top no se encuentren en posición vertical (upright) (como escuadras [v-sits], posición supina [flat-back], etc.) son consideradas elevaciones a nivel prep.

Aclaración 1: La base central de una escuadra (v-sit) extendida puede considerarse como un spotter mientras se encuentre en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la persona elevada (flyer/top).

Aclaración 2: Si las bases primarias se agachan, arrodillan o disminuyen la altura de la elevación mientras extienden sus brazos (excluyendo elevaciones donde la base esté acostada en el suelo [floor stunts]), esta habilidad sería considerada como a extensión y por lo tanto ilegal, independientemente de la posición del spotter trasero.

Excepción: No se requiere spotter para personas sentadas sobre hombros (shoulder sits), levantamiento-T (T-lift) y elevaciones con hasta ½ giro donde la flyer/top comience y termine en la superficie de presentación mientras es sujeta solamente por la cintura.

2. Se requiere 1 spotter para cada flyer/top en una elevación la base se encuentra acostada de espaldas en la superficie de presentación con el/los brazos extendidos (Elevación en Suelo [floor stunt]).

Aclaración: El spotter puede sujetar a la flyer/top por la cintura durante una elevación en suelo (floor stunt).

B. Niveles de Elevaciones (Stunt Levels):

1. Se permiten elevaciones en 1-pierna a nivel de cintura.

Excepción 1: Elevaciones en 1-pierna a nivel prep se permiten si la flyer/top está conectada a una persona parada en la superficie de presentación, quien debe ser una persona independiente diferente a ser base o spotter. La conexión debe ser mano/brazo a mano/brazo y debe efectuarse previo al inicio de la elevación en 1-pierna a nivel prep.

Excepción 2: Subir escalando a pararse sobre los hombros de una base es legal en Nivel 1 si ambas manos de la persona que sube (flyer/top) están en contacto con ambas manos de la base hasta que ambos pies de la flyer/top estén apoyados sobre los hombros de la base.

2. No se permiten elevaciones por sobre el nivel prep. Una elevación no puede pasar por sobre el nivel prep.

Aclaración: Sería ilegal levantar a una persona (flyer/top) por sobre el nivel de la cabeza de su(s) base(s).

C. Elevaciones y Transiciones con Giro de Nivel 1 (L1 Twisting Stunts and Transitions):

Se permiten elevaciones y transiciones hasta con ¼ de rotación de la flyer/top en relación con la superficie de presentación.

Aclaración: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades, sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer/top y las bases excede el ¼ de giro. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades. Una vez que la elevación se detenga en la posición final (por ejemplo, en prep) y los atletas muestren una pausa definida y clara con una flyer/top estacionaria, entonces podrán desplazarse para continuar con alguna rotación adicional.

Excepción 1: Se permite rebotar hacia una posición prona (½ giro aterrizando de abdomen) para llegar a una elevación.

Excepción 2: Transiciones "Circundantes" (Wrap Around) con ½ giro son legales en el Nivel 1.

Excepción 3: Se permite ½ giro si la flyer/top comienza y termina en la superficie de presentación mientras es sujeta solo por la cintura, y no requiere spotter.

D. Durante las transiciones, al menos 1 base debe permanecer en contacto con la persona elevada (flyer/top).

Excepción: No se permiten en N1 saltos de rana (leap frogs) o variaciones de saltos de rana.

E. No se permiten mortales libres (free-flipping) ni asistidos (assisted-flipping) en elevaciones ni transiciones.

F. Ninguna elevación, pirámide o individuo puede desplazarse sobre o debajo de otra elevación, pirámide o individuo que sea separado(a). Se considerará como separado(a) el no poseer contacto físico con la habilidad/individuo o sin contacto físico previo al inicio de la habilidad.

Aclaración 1: Esto tiene relación con el torso/cabeza de un atleta desplazándose por sobre o debajo del torso/cabeza de otro atleta; excluyendo brazos o piernas.

Aclaración 2: Una flyer/top no puede desplazarse por sobre o debajo del torso/cabeza de otra flyer/top independientemente de si la elevación o pirámide sea, o no, separada.

Ejemplo: Es ilegal que una elevación sentada sobre hombros (shoulder sit) camine por debajo de un prep.

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

G. No se permite atrapar en split/espagat (split catch) con 1 sola base.

H. No se permiten elevaciones con 1 sola base sosteniendo a múltiples flyers/tops.

I. Movimientos Suelos en Elevaciones de N1 (L1 Stunts – Release Moves):

1. No se permiten movimientos suelos a no ser aquellos permitidos en el Nivel 1 dentro de “Desmontes”.

2. Movimientos suelos no pueden aterrizar en posición prona o invertida.

3. Movimientos suelos deben retornar a su(s) base(s) original(es).

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

4. No se permiten helicópteros (helicopters).

5. No se permite giro completo de tronco/barril (log/barrel roll).

6. Movimientos suelos no pueden desplazarse intencionalmente.

7. Movimientos suelos no pueden desplazarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).

J. Inversiones en Elevaciones de N1 (L1 Stunts – Inversions):

1. No se permiten inversiones.

Aclaración: Todo atleta en posición invertida (inverted) debe mantener contacto con la superficie de presentación (ver reglas de Gimnasia N1).

Ejemplo: Un gimnasta en parado de manos (handstand) en la superficie de presentación sujetado por otra persona también parada en la superficie de presentación no se considera como una habilidad de elevación, pero es una inversión legal.

K. Las bases en posición arqueada (backbend) o en posición invertida (inverted) no pueden sostener ningún peso de alguna flyer/top.

Aclaración: Una persona parada en el suelo no se considera como flyer/top.

PIRÁMIDES DE NIVEL 1 (LEVEL 1 PYRAMIDS)

A. Las pirámides deben seguir las reglas de “Elevaciones” y “Desmontes” y se permiten hasta con 2 niveles de altura (two-high pyramid).

1. En las Divisiones Tiny, Mini y Youth no se permiten elevaciones EXTENDIDAS con 1 sola base (asistida o no asistida) en las divisiones.

Aclaración: Elevaciones con 1 sola base (asistidas o no asistidas) pueden pasar inmediatamente por una posición extendida.

B. Las flyers/tops deben recibir el apoyo primario (primary support) de alguna base.

Aclaración: Cada vez que una flyer/top es soltada por sus bases durante una transición de pirámide, esta debe aterrizar en una cuna o desmontar hacia la superficie de presentación y debe seguir las reglas “Desmontes de Nivel 1”.

C. Elevaciones en 2-piernas (Two Leg Stunts):

1. Elevaciones extendidas en 2-piernas deben ser conectadas por 1 flyer/top en nivel prep o inferior, solo con conexión mano/brazo (hand/arm connection).

a. La conexión debe efectuarse previo al inicio de la elevación extendida en 2-piernas.

b. Los conectores (bracers) en nivel prep deben tener ambos pies en la(s) mano(s) de la(s) base(s).

Excepción: Los conectores (bracers) en nivel prep no necesitan tener ambos pies en las manos de su(s) base(s) si se encuentran sentadas en los hombros (shoulder sit), acostadas de espalda (flat back), sentadas en “V” (V-sit/escuadras) o paradas sobre los hombros (shoulder stand).

2. Elevaciones extendidas en 2-piernas no pueden conectarse, o ser conectadas, por otra elevación extendida.

D. Elevaciones en 1-pierna (Single Leg Stunts):

1. Elevaciones a nivel prep en 1-pierna deben ser conectadas por al menos 1 flyer/top en a nivel prep o inferior, solo con conexión mano/brazo (hand/arm connection).

a. La conexión debe efectuarse previo al inicio de la elevación en 1-pierna a nivel prep.

b. Los conectores (bracers) en nivel de prep, deben tener ambos pies en la(s) mano(s) de la(s) base(s).

Excepción: Los conectores (bracers) en nivel prep no necesitan tener ambos pies en las manos de su(s) base(s) si se encuentran sentadas en los hombros (shoulder sit), acostadas de espalda (flat back), sentadas en “V” (V-sit/escuadras) o paradas sobre los hombros (shoulder stand).

2. No se permiten elevaciones extendidas en 1-pierna.

E. Ninguna elevación, pirámide o individuo puede desplazarse sobre o debajo de otra elevación, pirámide o individuo que sea separado(a). Se considerará como separado(a) el no poseer contacto físico con la habilidad/individuo o sin contacto físico previo al inicio de la habilidad.

Aclaración: Una flyer/top no puede desplazarse por sobre o debajo del torso/cabeza de otra flyer/top, independientemente de si la elevación o pirámide sea, o no, separada.

Ejemplo: Es ilegal una elevación sentada sobre hombros (shoulder sit) camine por debajo de un prep.

DESMONTES DE NIVEL 1 (LEVEL 1 DISMOUNTS)

Nota: Los movimientos solo son considerados “Desmontes” si son soltados hacia una cuna (cradle), o soltados y asistidos hacia la superficie de presentación.

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

- B.** Desmontes en cuna (cradle) originados desde elevaciones multibase, deben contar con un mínimo de 2 receptores (catchers) y adicionalmente 1 spotter que apoye al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
Aclaración 1: Cunas originadas desde Posición de Carga (load-in) y Lanzamientos de Esponja (Sponge Toss) son movimientos considerados como lanzamientos y por lo tanto ilegales. Ver Lanzamientos Nivel 1.
Aclaración 2: Son ilegales todas las cunas originadas desde el nivel de cintura.
- C. Desmontes deben retornar a su(s) base(s) original(es).**
Excepción 1: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por alguna base y/o spotter original.
Excepción 2: Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo sin habilidades extras originadas desde el nivel de cintura o inferior, son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.
Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia, si proviene desde un nivel superior al de la cintura.
- D.** Solo se permiten desmontes rectos directos hacia la superficie de presentación y hacia cuna recta (straight cradle).
- E.** No se permiten desmontes que giren (incluyendo $\frac{1}{4}$ de giro).
- F.** Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede desplazarse sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- G.** En pirámides, ningún desmonte se permite si se originan desde habilidades que superen el nivel prep.
Aclaración: Una elevación extendida en una pirámide debe bajarse primero a nivel prep antes de que pueda desmontarse.
- H.** Ningún desmonte se permite con mortales libres (free-flipping) ni mortales asistidos (assited-flipping).
- I.** Desmontes no pueden desplazarse intencionalmente.
- J.** Flyers/tops en desmontes no pueden tener contacto entre sí cuando son soltadas por las bases.
- K.** No se permiten caídas/volteos de tensión (tension drop/rolls) de ningún tipo.

LANZAMIENTOS DE NIVEL 1 (LEVEL 1 TOSSES)

- A.** Los lanzamientos no se permiten.
Aclaración 1: Esto incluye "Lanzamientos de Esponja (Sponge Toss)".
Aclaración 2: Son ilegales todas las cunas (cradles) originadas desde el nivel de cintura.

REGLAS DE NIVEL 2 (LEVEL 2 RULES)

GIMNASIA GENERAL DE NIVEL 2 (LEVEL 2 GENERAL TUMBLING)

A. Toda gimnasia debe originarse y aterrizar en la superficie de presentación.

Aclaración: El gimnasta puede rebotar con sus pies hacia una transición de elevación. Si el rebote desde el pase de gimnasia involucra una rotación de cadera sobre la cabeza, entonces el gimnasta/flyer/top debe ser recibida y detenida en una posición no-invertida antes de continuar con la rotación de la transición o elevación.

Ejemplo: Un rondat>flic-flac (round off>back handspring) que al rebotar con los pies es impulsado o tocado por alguna base o conector (bracer) realizando inmediatamente un mortal atrás (back flip), rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Para que sea legal, se necesita una clara separación desde la gimnasia hacia la elevación. Es legal atrapar el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal. Este ejemplo es el mismo para un flic-flac (back handspring) desde el lugar sin el rondat (round off).

B. No se permite gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo o artículo (prop).

Aclaración 1: No se permite gimnasia sobre/debajo el cuerpo de un atleta (incluyendo brazos y/o piernas).

Aclaración 2: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.

C. No se permite gimnasia en contacto o sujetando algún artículo (prop).

D. Se permiten volteos/rollos altos (dive rolls).

Excepción 1: No se permiten volteos/rollos altos (dive rolls) ejecutadas en posición arqueada.

Excepción 2: No se permiten volteos/rollos altos (dive rolls) que giren.

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

F. **No está permitido girar o virar después de un flic-flac (back handspring) salida con paso (step out). Las piernas deben juntarse después de que se complete la habilidad antes de poder girar.**

Ejemplo ilegal: Flic-flac salida con paso>½ giro hacia rondat (back handspring step out>½ turn round off).

GIMNASIA DESDE EL LUGAR DE NIVEL 2 (LEVEL 2 STANDING TUMBLING)

A. No se permiten mortales (flips) ni aéreos (aerials).

B. No se permiten series de handvolts ni flic-flacs (front/back handsprings).

Aclaración: Una inversión atrás (back walkover) hacia un flic-flac (back handspring) se permite.

C. No se permiten habilidades de salto (jump skills) en combinación inmediata con handvolt(s) o flic-flac(s) (front or back handspring[s]).

Ejemplo: No se permite toe touch>flic-flac(s) (toe touch>back handspring[s]) ni tampoco flic-flac(s)>toe touch (back handspring[s]>toe touch).

D. No se permite girar en fase aérea.

Excepción: Se permiten rondats (round offs).

GIMNASIA CON CARRERA DE NIVEL 2 (LEVEL 2 RUNNING TUMBLING)

A. No se permiten mortales (flips) ni aéreos (aerials).

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

C. No se permite girar en fase aérea.

Excepción: Se permiten rondats (round offs).

ELEVACIONES DE NIVEL 2 (LEVEL 2 STUNTS)

A. Spotters:

1. Se requiere 1 spotter para cada flyer/top que supere el nivel prep.

2. Se requiere 1 spotter para cada flyer/top en una elevación la base se encuentra acostada de espaldas en la superficie de presentación con el/los brazos extendidos (Elevación en Suelo [floor stunt]).

Aclaración: El spotter puede sujetar a la flyer/top por la cintura durante una elevación en suelo (floor stunt).

B. Niveles de Elevaciones (Stunt Levels):

1. No se permiten elevaciones en 1-pierna que superen el nivel prep. Elevaciones en 1-pierna no pueden pasar sobre el nivel prep.

Aclaración 1: Levantar a la flyer/top por sobre la cabeza de su(s) base(s) sería ilegal.

Aclaración 2: Si las bases primarias se agachan, arrodillan o disminuyen la altura de la elevación mientras extienden sus brazos (excluyendo elevaciones donde la base se esté acostada en el suelo [floor stunts]), esta habilidad sería considerada como a extensión y por lo tanto ilegal, independientemente de la posición del spotter trasero.

2. En las Divisiones Mini y Youth no se permiten elevaciones EXTENDIDAS con 1 sola base (asistida o no asistida).

Aclaración: Elevaciones con 1 sola base (asistidas o no asistidas) pueden pasar inmediatamente por una posición extendida.

C. Elevaciones y Transiciones con Giro de N2 (L2 Twisting Stunts and Transitions):

Se permiten elevaciones y transiciones hasta con ½ rotación de la flyer/top en relación con la superficie de presentación.

Aclaración: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades, sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer/top y las bases excede el ½ giro. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades. Una vez que la elevación se detenga en la posición final (por ejemplo, en prep) y los atletas muestren una pausa definida y clara con una flyer/top estacionaria, entonces podrán desplazarse para continuar con alguna rotación adicional.

Excepción: Giro de tronco/barril (log/barrel roll) con 1 rotación completa se permite, siempre y cuando comience y termine en una posición de cuna (cradle) y sea asistido por alguna base.

Aclaración 1: El giro de tronco/barril (log/barrel roll) no debe incluir ninguna habilidad diferente al giro (ejemplo: es ilegal pateo giro [kick full]).

Aclaración 2: El giro de tronco/barril (log/barrel roll) no debe ser asistido por otra flyer/top.

D. Durante las transiciones, al menos 1 base debe permanecer en contacto con la flyer/top.

E. No se permiten mortales libres (free-flipping) ni asistidos (assisted-flipping) en elevaciones ni transiciones.

- F.** Ninguna elevación, pirámide o individuo puede desplazarse sobre o debajo de otra elevación, pirámide o individuo que sea separado(a). Se considerará como separado(a) el no poseer contacto físico con la habilidad/individuo o sin contacto físico previo al inicio de la habilidad.
Aclaración 1: Esto tiene relación con el torso/cabeza de un atleta desplazándose por sobre o debajo del torso/cabeza de otro atleta; excluyendo brazos o piernas.
Aclaración 2: Una flyer/top no puede desplazarse por sobre o debajo del torso/cabeza de otra flyer/top independientemente de si la elevación o pirámide sea, o no, separada.
 Ejemplo: Es ilegal que una elevación sentada sobre hombros (shoulder sit) camine por debajo de un prep.
 Excepción: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.
- G.** No se permite atrapar en split/espagat (split catch) con 1 sola base.
- H.** No se permiten elevaciones con 1 sola base sosteniendo a múltiples flyers/tops.
- I. Movimientos Suelos en Elevaciones de N2 (L2 Stunts – Release Moves):**
1. No se permiten movimientos sueltos a no ser aquellos permitidos en N2 dentro de “Desmontes” y “Lanzamientos”.
 2. Movimientos sueltos no pueden aterrizar en posición prona o invertida.
 3. Movimientos sueltos deben retornar a su(s) base(s) original(es).
Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.
 Excepción: Ver Desmontes de Nivel 2, letra “C”.
 4. No se permiten movimientos sueltos desde una posición invertida (inverted) hacia una posición no-invertida.
 5. No se permiten helicópteros (helicopters).
 6. Giros de tronco/barril (log/barrel roll) pueden realizar hasta 1 giro completo, siempre que comience y termine en posición cuna (cradle).
Aclaración 1: Giros de tronco/barril (log/barrel rolls) con 1 sola base deben tener 2 receptores (catchers). Giros de tronco/barril (log/barrel rolls) con múltiples bases deben tener 3 receptores (catchers).
Aclaración 2: El giro de tronco/barril (log/barrel roll) no debe ser asistido por otra flyer/top.
Aclaración 3: El giro de tronco/barril (log/barrel roll) debe retornar a su(s) base(s) original(es) y no puede incluir otra habilidad diferente al giro (ejemplo: es ilegal pateo giro [kick full]).
 7. Movimientos sueltos no pueden desplazarse intencionalmente.
 8. Movimientos sueltos no pueden desplazarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- J. Inversiones en Elevaciones de N2 (L2 Stunts – Inversions):**
1. Se permiten subidas y transiciones con inversiones desde el nivel de suelo hacia una posición no-invertida. Ninguna otra inversión es permitida.
Aclaración: Todo atleta en una posición invertida (inverted) debe mantener contacto con la superficie de presentación, a menos que la flyer/top sea levantada directamente hacia una posición no-invertida.
 Ejemplo **Legal:** Ir desde un parado de manos (handstand) a nivel de suelo hacia una elevación no-invertida, como sentarse en los hombros (shoulder sit) de una base.
 Ejemplo **Ilegal:** Ir desde una cuna hacia un parado de manos (handstand) o desde una posición prona hacia una voltereta adelante (forward roll).
- K.** Las bases en posición arqueada (backbend) o en posición invertida (inverted) no pueden sostener ningún peso de alguna flyer/top.
Aclaración: Una persona parada en el suelo no se considera como flyer/top.

PIRÁMIDES DE NIVEL 2 (LEVEL 2 PYRAMIDS)

- A.** Las pirámides deben seguir las reglas de “Elevaciones” y “Desmontes” y se permiten hasta con 2 niveles de altura (two-high pyramid).
1. En las divisiones Mini y Youth no se permiten elevaciones EXTENDIDAS con 1 sola base (asistidas o no asistidas).
Aclaración: Elevaciones con 1 sola base (asistidas o no asistidas) pueden pasar inmediatamente por una posición extendida.
- B.** Las flyers/tops deben recibir el apoyo primario (primary support) de alguna base.
Aclaración: Cada vez que una flyer/top es soltada por sus bases durante una transición de pirámide, la flyer/top debe aterrizar en una cuna o desmontar hacia la superficie de presentación, **no debe estar en contacto con un conector (bracer) que supere el nivel prep** y debe seguir las reglas de “Desmontes de N2”.
- C.** Elevaciones extendidas no pueden conectarse, o ser conectadas, por otra elevación extendida.
- D.** Ninguna elevación, pirámide o individuo puede desplazarse sobre o debajo de otra elevación, pirámide o individuo que sea separado(a). Se considerará como separado(a) el no poseer contacto físico con la habilidad/individuo o sin contacto físico previo al inicio de la habilidad.
Aclaración: Una flyer/top no puede desplazarse por sobre o debajo del torso/cabeza de otra flyer/top, independientemente de si la elevación o pirámide es, o no, separada.
 Ejemplo: Es ilegal que una elevación sentada sobre hombros (shoulder sit) camine por debajo de un prep.
- E. Elevaciones Extendidas en 1-pierna (Extended Single-Leg Stunts):**
1. Elevaciones extendidas en 1-pierna deben ser conectadas por al menos 1 conector (bracer) en nivel prep o inferior solo con conexión mano/brazo (hand/arm connection). La mano/brazo de la flyer/top debe estar sujeta y mantenerse conectada con la mano/brazo del conector (bracer).
 2. La conexión debe efectuarse previo al inicio de la elevación extendida en 1-pierna.
 3. Las flyer/tops en nivel prep deben tener ambos pies en las manos de la(s) base(s).
 Excepción: Los conectores (bracers) en nivel prep no necesitan tener ambos pies en las manos de su(s) base(s) si se encuentran sentadas en los hombros (shoulder sit), acostadas de espalda (flat back), sentadas en “V” (V-sit/escuadras) o paradas sobre los hombros (shoulder stand).

DESMONTES DE NIVEL 2 (LEVEL 2 DISMOUNTS)

Nota: Los movimientos solo son considerados “Desmontes” si son soltados hacia una cuna (cradle), o soltados y asistidos hacia la superficie de presentación.

- A.** Desmontes en cuna (cradle) originados desde elevaciones con 1 sola base deben contar adicionalmente con 1 spotter que apoye al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- B.** Desmontes en cuna (cradle) originados desde elevaciones multibase, deben contar con un mínimo de 2 receptores (catchers) y adicionalmente 1 spotter que apoye al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
Aclaración 1: En las Divisiones Mini no se permiten cunas originadas desde Posición de Carga (load-in) ni Lanzamientos de Esponja (Sponge Toss). Ver Lanzamientos de Nivel 2, letra “J”.

Aclaración 2: En las Divisiones Mini son ilegales todas las cunas originadas desde el nivel de cintura.

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

Excepción 1: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por alguna base y/o spotter original.

Excepción 2: Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo sin habilidades extras originadas desde el nivel de cintura o inferior, son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.

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

- D.** Solo se permiten desmontes rectos directos hacia la superficie de presentación, hacia cunas recta (straight cradles) y cunas con un ¼ de giro.
- E.** No se permiten desmontes que excedan el ¼ de giro. No se permite cualquier otra posición del cuerpo.
Ejemplos: No se permite toe touch, carpado (pike), agrupado (tuck), etc.
- F.** Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede desplazarse sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- G.** Se permiten desmontes desde elevaciones extendidas en 1-pierna de pirámides.
- H.** Ningún desmonte se permite con mortales libres (free-flipping) ni asistidos (assisted-flipping).
- I.** Desmontes no pueden desplazarse intencionalmente.
- J.** Flyers/tops en desmontes no pueden tener contacto entre sí cuando son soltadas por las bases.
- K.** No se permiten caídas/volteos de tensión (tension drop/rolls) de ningún tipo.

LANZAMIENTOS DE NIVEL 2 (LEVEL 2 TOSSES)

- A.** Los lanzamientos están permitidos con un máximo de 4 bases lanzando. Una base debe permanecer detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y puede asistirle para subir al lanzamiento.
- B.** Los lanzamientos deben realizarse con todas las bases apoyando ambos pies en la superficie de presentación y deben aterrizar en posición cuna (cradle). La flyer/top debe ser recibida en posición cuna por al menos 3 bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger a la flyer/top en el área de la cabeza y los hombros. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.
Ejemplo: No se permiten lanzamientos que se desplacen de forma intencional.
- C.** La flyer/top debe tener ambos pies en/sobre las manos de las bases cuando inicia el lanzamiento.
- D.** No se permiten lanzamientos con mortal (flip), con giro, invertidos (inverted) o desplazados (traveling toss).
- E.** Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede desplazarse por sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- F.** La única posición del cuerpo permitida es la de vuelo recto (straight ride).
Aclaración: Arquear exageradamente el cuerpo, no es una posición recta del cuerpo y por lo tanto se considerará como ilegal.
- G.** Durante la posición de vuelo recto (straight ride), la persona flyer/top puede realizar diferentes movimientos con los brazos, como por ejemplo saludar y lanzar un beso, etc. pero el cuerpo debe permanecer en posición de línea recta.
- H.** Flyer/tops en lanzamientos independientes no pueden tener contacto entre sí y deben quedar libre de todo contacto con bases, conectores (bracers) y/u otras flyer/tops.
- I.** Se permite 1 sola persona durante un lanzamiento.
- J. En la División Mini no se permiten lanzamientos.**

Aclaración 1: Esto también incluye "lanzamientos desde esponja" (cualquier lanzamiento desde el nivel de cintura).

Aclaración 2: Son ilegales todas las cunas originadas desde el nivel de cintura.

REGLAS DE NIVEL 3 (LEVEL 3 RULES)

GIMNASIA GENERAL DE NIVEL 3 (LEVEL 3 GENERAL TUMBLING)

A. Toda gimnasia debe originarse y aterrizar en la superficie de presentación.

Aclaración: El gimnasta puede rebotar con sus pies hacia una transición de elevación. Si el rebote desde el pase de gimnasia involucra una rotación de cadera sobre la cabeza, entonces el gimnasta/flyer/top debe ser recibida y detenida en una posición no-invertida antes de continuar con la rotación de la transición o elevación.

Ejemplo: Un rondat>flic-flac (round off>back handspring) que al rebotar con los pies es impulsado o tocado por alguna base o conector (bracer) realizando inmediatamente un mortal atrás (back flip), rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Para que sea legal, se necesita una clara separación desde la gimnasia hacia la elevación. Es legal atrapar el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal. Este ejemplo es el mismo para un flic-flac (back handspring) desde el lugar sin el rondat (round off).

B. No se permite gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo o artículo (prop).

Aclaración 1: No se permite gimnasia sobre/debajo el cuerpo de un atleta (incluyendo brazos y/o piernas).

Aclaración 2: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.

C. No se permite gimnasia en contacto o sujetando algún artículo (prop).

D. Se permiten volteos/rollos altos (dive rolls).

Excepción 1: No se permiten volteos/rollos altos (dive rolls) ejecutados en posición arqueada.

Excepción 2: No se permiten volteos/rollos altos (dive rolls) que giren.

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

Ejemplo: Si un atleta realiza en N3 un rondat>toe touch>flic-flac>mortal atrás (round off>toe touch>back handspring>back tuck), se considerará ilegal ya que el mortal atrás no se permite en Gimnasia Desde el Lugar de N3.

GIMNASIA DESDE EL LUGAR DE NIVEL 3 (LEVEL 3 STANDING TUMBLING)

A. No se permiten mortales (flips).

Aclaración: Tampoco se permiten habilidades de saltos (jump skills) conectados con ¾ de mortal adelante (three quarter front flip).

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

C. No se permite girar en fase aérea.

Excepción: Se permiten rondats (round offs).

GIMNASIA CON CARRERA DE NIVEL 3 (LEVEL 3 RUNNING TUMBLING)

A. Mortales (Flips):

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

Ejemplos de habilidades de gimnasia no permitidas: X-outs, extendidos (layouts), tempos (whips), carpados (pikes), inversiones aéreas (aerial walkovers) y Arabians (mortales atrás agrupados con ½ giro).

2. Se permiten otras habilidades con apoyo de manos previo al rondat (round off) o rondat>flic-flac(s) (round off>back handspring[s]).

Ejemplo Legal: Handvolt o inversión adelante>rondat>flic-flac>mortal atrás agrupado (front handspring o front walkover>round off>back handspring>back tuck).

3. No se permite realizar ruedas>mortal agrupado (catwheel>back tuck) ni rueda>flic-flac(s)>mortal agrupado (carwheel>back handspring[s]>back tuck).

4. Se permiten ruedas aéreas (aerial cartwheels), mortales adelante (punch fronts) y ¾ de mortal adelante (three quarter front flip).

Aclaración: Es ilegal handvolt (front handspring) (o cualquier otra habilidad de gimnasia) hacia mortal adelante (front tuck).

B. Ninguna habilidad de gimnasia es permitida después de un mortal (flip) o rueda aérea (aerial cartwheel).

Aclaración: Si después de un mortal (flip) o rueda aérea (aerial cartwheel) se continúa con cualquier de gimnasia, se debe incluir al menos un paso para separar ambos pases de gimnasia. Aterrizar con un pie a la vez (step out) se considerará como una continuación del mismo pase de gimnasia, por lo tanto, el atleta deberá dar un paso adicional al del aterrizaje. Sin embargo, si el atleta aterriza con los pies juntos, entonces solo necesita un paso para crear un nuevo pase.

C. No se permite girar en fase aérea.

Excepción 1: Se permiten rondats (round offs).

Excepción 2: Se permiten ruedas aéreas (aerial cartwheels).

ELEVACIONES DE NIVEL 3 (LEVEL 3 STUNTS)

A. Spotters:

1. Se requiere 1 spotter para cada flyer/top que supere el nivel prep.

B. Niveles de Elevaciones (Stunt Levels):

1. Se permiten elevaciones extendidas en 1-pierna.

2. En las Divisiones Youth no se permiten elevaciones EXTENDIDAS con 1 sola base (asistida o no asistida).

Aclaración: Elevaciones con 1 sola base (asistidas o no asistidas) pueden pasar inmediatamente por una posición extendida.

C. Elevaciones y Transiciones con Giro de N3 (L3 Twisting Stunts and Transitions):

1. Se permiten elevaciones y transiciones hasta con 1 rotación completa de la flyer/top en relación con la superficie de presentación.

Aclaración: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades, sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer/top y las bases excede 1 giro completo. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades. Una vez que la elevación se detenga en la posición final (por ejemplo, en prep) y los atletas muestren una pausa definida y clara con una flyer/top estacionaria, entonces podrán desplazarse para continuar con alguna rotación adicional.

2. Transiciones con 1 giro completo solo pueden originarse desde y aterrizar en nivel prep o inferior.

Aclaración: Es permitido superar el nivel prep durante 1 giro completo.

- Ejemplo: No se permite 1 giro completo hacia una posición extendida.
- 3.** Transiciones hacia y desde una posición extendida no deben exceder de ½ rotación de giro.
Aclaración: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades, sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer/top y las bases excede el ½ giro.
- D.** Durante las transiciones, al menos 1 base debe permanecer en contacto con la flyer/top.
Excepción: Ver “I. Movimientos Suelto en Elevaciones de N3” más abajo.
- E.** No se permiten mortales libres (free-flipping) en elevaciones y transiciones.
- F.** Ninguna elevación, pirámide o individuo puede desplazarse sobre o debajo de otra elevación, pirámide o individuo que sea separado(a). Se considerará como separado(a) el no poseer contacto físico con la habilidad/individuo o sin contacto físico previo al inicio de la habilidad.
Aclaración 1: Esto tiene relación con el torso/cabeza de un atleta desplazándose por sobre o debajo del torso/cabeza de otro atleta; excluyendo brazos o piernas.
Aclaración 2: Una flyer/top no puede desplazarse por sobre o debajo del torso/cabeza de otra flyer/top independientemente de si la elevación o pirámide sea, o no, separada.
Ejemplo: Es ilegal que una elevación sentada sobre hombros (shoulder sit) camine por debajo de un prep.
Excepción: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.
- G.** No se permite atrapar en split/espagat (split catch) con 1 sola base.
- H.** Elevaciones con 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops requieren un spotter para cada flyer/top. Flyer/tops en elevaciones extendidas en 1-pierna no pueden conectarse a otra flyer/top en una elevación extendida.
- I. Movimientos Suelto en Elevaciones de N3 (L3 Stunts – Release Moves):**
- Se permiten los movimientos sueltos, pero no deben superar el nivel de brazos extendidos (extended arm level).
Aclaración: Si el movimiento suelto supera el nivel de los brazos extendidos de las bases, se considerará como un lanzamiento y/o desmonte y deberá seguir las reglas de “Lanzamientos” y/o “Desmontes”. Se usará la distancia desde las caderas de la flyer/top hacia los brazos extendidos de las bases en el punto más alto de la habilidad para determinar la altura del movimiento suelto (release move). Se considerará como un lanzamiento o desmonte si esa distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer/top y deberá seguir las reglas correspondientes a “Lanzamientos” o “Desmontes”.
 - Movimientos sueltos no pueden aterrizar en posición invertida (inverted). No se permiten movimientos sueltos desde una Posición invertida hacia una posición no-invertida.
 - Movimientos sueltos deben comenzar a nivel de cintura o inferior y deben ser recibidos en nivel prep o inferior.
 - Movimientos sueltos que aterricen en una posición no vertical (upright) deben tener 3 receptores (catchers) si es una elevación multibase y 2 receptores (catchers) para elevaciones con 1 sola base.**
 - Los movimientos sueltos se restringen a 1 sola habilidad/truco y CERO giros. Solo cuentan las habilidades realizadas durante el lanzamiento. Por lo tanto, aterrizar inmediatamente a una posición del cuerpo no contará como una de las habilidades.
Excepción: Giros de tronco/barril (log/barrel rolls) pueden realizar hasta 1 giro completo y deben ser recibidos en posición de cuna (cradle) o con el cuerpo en posición horizontal, por ejemplo: de espalda recta (flat back) O PRONO (prone).
Aclaración: Giros de tronco/barril (log/barrel rolls) con 1 sola base deben tener 2 receptores (catchers). Giros de tronco/barril (log/barrel rolls) con múltiples bases deben tener 3 receptores (catchers).
 - Movimientos sueltos deben retornar a su(s) base(s) original(es).
Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.
Excepción 1: Ver Desmontes de Nivel 3, letra “C”.
Excepción 2: Se permite desmontar desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base.
 - No se permiten helicópteros (helicopters).
 - Movimientos sueltos no pueden desplazarse intencionalmente.
 - Movimientos sueltos no pueden desplazarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
 - Flyer/tops en movimientos sueltos independientes no pueden entrar en contacto entre sí.
Excepción: Desmontar desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base.
- J. Inversiones en Elevaciones de N3 (L3 Stunts – Inversions):**
- No se permiten elevaciones invertidas que superen el nivel de hombro (shoulder level). La conexión y soporte de la flyer/top con la(s) base(s) debe ser a nivel de hombro o inferior.
Excepción: Se permiten volteos/rollos suspendidos (suspended rolls) multibase hacia una cuna (cradle), posición de carga (load-in), posición horizontal del cuerpo a nivel prep o hacia la superficie de presentación. Ambas manos deben sujetarse en los volteos/rollos suspendidos (suspended rolls) multibase. Ambas manos de la flyer/top deben conectarse a una mano diferente de la(s) base(s).
 - Las inversiones se limitan a ½ rotación de giro **hacia un nivel extendido y 1 rotación de giro hacia nivel prep o inferior.**
Excepción 1: Volteos/Rollos adelante suspendidos (suspended forward rolls) multibase pueden realizar hasta 1 giro completo. (Ver #1 en la excepción arriba). Volteos/Rollos adelante suspendidos (suspended forward rolls) multibase que excedan ½ rotación de giro deben aterrizar en cuna (cradle).
Excepción 2: En los volteos/rollos atrás suspendidos (suspended backward rolls) multibase, la flyer/top no puede girar.
 - Se permiten inversiones descendentes (downward inversions) solo desde el nivel de cintura y deben ser asistidas por al menos 2 bases/receptores (catchers), situados desde la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros. La flyer/top debe mantener el contacto con alguna base original.
Aclaración 1: La elevación no puede pasar por el nivel prep y luego invertirse debajo del nivel prep. (La principal preocupación de seguridad es la fuerza con la que desciende la flyer/top.)
Aclaración 2: Los receptores (catchers) deben hacer contacto con la región la cintura hasta los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros.
Aclaración 3: En el Nivel 3 no se permiten elevaciones “Pancake” de 2-piernas.
 - Inversiones descendentes (downward inversions) no pueden tener contacto entre sí.
- K.** Las bases en posición arqueada (backbend) o en posición invertida (inverted) no pueden sostener ningún peso de alguna flyer/top.
Aclaración: Una persona parada en el suelo, no se considera una flyer/top.

PIRÁMIDES DE NIVEL 3 (LEVEL 3 PYRAMIDS)

- A.** Las pirámides deben seguir las reglas de “Elevaciones” y “Desmontes” y se permiten hasta con 2 niveles de altura (two-high pyramid).
1. En las Divisiones Youth no se permiten elevaciones EXTENDIDAS con 1 sola base (asistida o no asistida).
Aclaración: Elevaciones con 1 sola base (asistidas o no asistidas) pueden pasar inmediatamente por una posición extendida.
- B.** Las flyers/tops deben recibir el apoyo primario (primary support) de alguna base.
Excepción: Ver “Pirámides de N3 - F. Movimientos Suelto” más abajo.
- C.** Elevaciones extendidas en 1-pierna no pueden conectarse, o ser conectadas, por otra elevación extendida.
- D.** Ninguna elevación, pirámide o individuo puede desplazarse sobre o debajo de otra elevación, pirámide o individuo que sea separado(a). Se considerará como separado(a) el no poseer contacto físico con la habilidad/individuo o sin contacto físico previo al inicio (initiation) de la habilidad.
Aclaración: Una flyer/top no puede desplazarse por sobre o debajo del torso/cabeza de otra flyer/top, independientemente de si la elevación o pirámide es, o no, separada.
Ejemplo: Es ilegal que una elevación sentada sobre hombros (shoulder sit) camine por debajo de un prep.
Excepción: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.
- E.** Se permiten elevaciones y transiciones hasta con 1 giro completo **hacia habilidades EXTENDIDAS** si la flyer/top mantiene contacto con al menos 1 conector (bracer) en nivel prep o inferior y al menos 1 base. El contacto con el conector (bracer) debe ser mano/brazo a mano/brazo (hand/arm connection). **La conexión original** debe mantenerse durante la habilidad y esta debe efectuarse previo al inicio (initiation) de la habilidad. El hombro no está incluido en la conexión mano/brazo (hand/arm connection).
- F. Movimientos Suelto en Pirámides de N3 (L3 Pyramids - Release Moves):**
Cualquier habilidad legal en Movimientos Suelto de Pirámides también es legal si la flyer/top permanece en contacto con 1 base y 2 conectores (bracers).
Cada vez que una flyer/top es soltada por sus bases durante una transición de pirámide y no se adhiera a las siguientes 4 reglas, la flyer/top debe aterrizar en una cuna (cradle) o desmontar hacia la superficie de presentación y debe seguir las reglas de “Desmontes de N3”.
1. Una flyer/top puede superar la altura de 2 personas durante una transición de pirámide mientras mantenga contacto físico directo con al menos 2 personas en nivel prep o inferior. El contacto debe ser mantenido por los mismos conectores (bracers) durante toda la transición.
Aclaración 1: Se permiten elevaciones y transiciones hasta con 1 rotación de giro si están conectados mano/brazo (hand/arm connection) con al menos 2 conectores (bracers). La conexión debe efectuarse previo al inicio (initiation) de la habilidad y la misma debe mantenerse durante la habilidad.
Aclaración 2: Movimientos Suelto en Pirámides de N3 pueden incorporar movimientos sultos de elevaciones (stunt release moves) que mantengan contacto con otra persona (conector (bracer)) siempre que reúnan los criterios establecidos bajo las reglas de “Movimientos Suelto en Elevaciones de N3” o “Desmontes de N3”.
 2. La flyer/top debe mantener contacto directo con al menos 2 conectores (bracers) diferentes en nivel prep o inferior. Uno de estos contactos debe ser mano/brazo a mano/brazo (hand/arm connection). El segundo contacto puede ser mano/brazo a mano/brazo (hand/arm connection) o mano/brazo a pie/parte inferior de la pierna (debajo de la rodilla) (leg/foot connection).
Aclaración 1: Los Movimientos Suelto en Pirámides de N3 deben ser sujetados en 2 lados diferentes por 2 conectores (bracers) diferentes (por ejemplo: lado derecho-lado izquierdo, lado izquierdo- parte posterior, etc...). (Ejemplo: No se permite a 2 conectores sujetando solamente el mismo brazo) La flyer/top debe ser sujeta por 2 de los 4 lados de su cuerpo (adelante, atrás, derecho, izquierdo).
Aclaración 2: Debe efectuarse el contacto con alguna base parada en la superficie de presentación ANTES de perder la conexión con el/los conectores (bracers).
 3. **El apoyo primario (primary support) no puede ser proporcionado por un segundo nivel de altura.**
Aclaración: La transición debe ser continua.
 4. Estas transiciones soltadas no deben involucrar cambio de bases.
 5. Estas transiciones deben ser atrapadas por al menos 2 receptores (catchers) (mínimo 1 receptor y 1 spotter).
 - a. Ambos deben ser receptores estacionarios.
 - b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
 6. Movimientos sultos no pueden ser sujetados/conectados por otras flyers/tops que superen el nivel prep.
- G. Inversiones en Pirámides de N3 (L3 Pyramids - Inversions):**
1. Deben seguir las reglas de “J. Inversiones en Elevaciones de N3”.
 2. Durante una transición de pirámide, una flyer/top puede pasar por una posición invertida (inverted) si mantiene conexión con 1 o más bases que apoyen directamente su peso en la superficie de presentación y un conector (bracer) en nivel prep o inferior. La flyer/top debe permanecer en contacto con ambos, el conector (bracer) y la base durante la transición. La o las bases que mantienen contacto con la flyer/top pueden extender su(s) brazo(s) durante la transición si es que la habilidad se origina y aterriza en alguna posición a nivel prep o inferior.
Ejemplo **Legal**: Una flyer/top acostada de espaldas en split/espagat que rota/voltea hacia atrás hacia una posición de carga (load-in position), se consideraría legal incluso si las bases extienden sus brazos durante la transición.
Ejemplo **Ilegal**: Una flyer/top acostada de espaldas en split/espagat que rota/voltea hacia atrás a una posición extendida, será ilegal porque no aterrizó en una posición debajo del nivel extendido.
- H. Movimientos Suelto con Inversiones Conectadas en Pirámides de N3 (L3 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions):**
1. Transiciones de pirámides no deben involucrar inversiones mientras se sueltan de las bases.

DESMONTES DE NIVEL 3 (LEVEL 3 DISMOUNTS)

Nota: Los movimientos solo son considerados “Desmontes” si son soltados hacia una cuna (cradle), o soltados y asistidos hacia la superficie de presentación.

- A.** Desmontes en cuna (cradle) originados desde elevaciones con 1 sola base deben contar adicionalmente con 1 spotter que apoye al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- B.** Desmontes en cuna (cradle) originados desde elevaciones multibase, deben contar con un mínimo de 2 receptores (catchers) y adicionalmente 1 spotter que apoye al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.

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

Excepción 1: Elevaciones con 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops no necesitan retornar a la(s) base(s) original(es).

Excepción 2: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por alguna base y/o spotter original.

Excepción 3: Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo sin habilidades extras originadas desde el nivel de cintura o inferior, son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.

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

- D.** Desde elevaciones en 1-pierna solo se permiten desmontes rectos directos hacia la superficie de presentación, hacia cunas recta (straight cradles) y **cunas** con un $\frac{1}{4}$ de giro.
- E.** Se permite rotar hasta con 1 giro y $\frac{1}{4}$ desde cualquiera elevación en 2-piernas.
Aclaración: No se permite rotar con más de $\frac{1}{4}$ de giro desde posición de plataforma (platform). La posición de plataforma no es considerada una elevación en 2-piernas. Existen excepciones específicas para la posición de plataforma solamente en el reglamento de Elevaciones y Transiciones con Giro de N4.
- F.** Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede desplazarse sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- G.** Se permite realizar hasta 1 truco desde cualquier elevación en 2-piernas.
- H.** Cualquier desmonte desde nivel prep o superior que involucre alguna habilidad/truco debe ser recibido en cuna (cradle) (por ejemplo: girar, toe touch).
- I.** Ningún desmonte se permite con mortales libres (free-flipping).
- J.** Desmontes no pueden desplazarse intencionalmente.
- K.** Flyers/tops en desmontes no pueden tener contacto entre sí cuando son soltadas por las bases.
- L.** No se permiten caídas/Volteos de tensión (tension drop/rolls) de ningún tipo.
- M.** Cuando se reciban cunas desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base, cada flyer/top debe ser atrapada por al menos 2 receptores (catchers). Deben ser receptores y bases estacionarias previo al inicio (initiation) del desmonte.
- N.** No se permiten desmontes desde una posición invertida (inverted).

LANZAMIENTOS DE NIVEL 3 (LEVEL 3 TOSSES)

- A.** Los lanzamientos están permitidos con un máximo de 4 bases lanzando. Una base debe permanecer detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y puede asistirla para subir al lanzamiento.
- B.** Los lanzamientos deben realizarse con todas las bases apoyando ambos pies en la superficie de presentación y deben aterrizar en posición cuna (cradle). La flyer/top debe ser recibida en posición cuna por al menos 3 bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger a la flyer/top en el área de la cabeza y los hombros. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.
Ejemplo: No se permiten lanzamientos que se desplacen de forma intencional.
Excepción: Se permite que las bases realicen $\frac{1}{4}$ de rotación en lanzamientos como 1 giro y $\frac{1}{4}$.
- C.** La flyer/top debe tener ambos pies en/sobre las manos de las bases cuando inicia el lanzamiento.
- D.** No se permiten lanzamientos con mortal (flipping), invertidos (inverted) o desplazados (traveling toss).
- E.** Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede desplazarse por sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- F.** Se permite hasta 1 truco durante un lanzamiento. Los lanzamientos que giren no pueden exceder de 1 rotación y $\frac{1}{4}$.
Ejemplo **Legal**: Toe touch, ball out (agruparse y extenderse), pretty girl (posición de liberty con una mano en la cintura y la otra detrás de la cabeza).
Ejemplo **Ilegal**: Pateos alternados (Switch kicks), pretty girl > pateo, doble toe touch.
Aclaración: El "arco (arch)" (arquear la espalda) no cuenta como un truco.
Excepción: Se permite Bola-X (Ball-X) en este Nivel como una "EXCEPCIÓN".
- G.** Ninguna otra habilidad diferente al giro se permite durante un lanzamiento que gire.
- H.** Flyer/tops en lanzamientos independientes no pueden tener contacto entre sí y deben quedar libre de todo contacto con bases, conectores (bracers) y/u otras flyer/tops.
- I.** Se permite 1 sola persona durante un lanzamiento.

REGLAS DE NIVEL 4 (LEVEL 4 RULES)

GIMNASIA GENERAL DE NIVEL 4 (LEVEL 4 GENERAL TUMBLING)

A. Toda gimnasia debe originarse y aterrizar en la superficie de presentación.

Aclaración: El gimnasta puede rebotar con sus pies hacia una transición de elevación. Si el rebote desde el pase de gimnasia involucra una rotación de cadera sobre la cabeza, entonces el gimnasta/flyer/top debe ser recibida y detenida en una posición no-invertida antes de continuar con la rotación de la transición o elevación.

Ejemplo: Un rondat>flic-flac (round off>back handspring) que al rebotar con los pies es impulsado o tocado por alguna base o conector (bracer) realizando inmediatamente un mortal atrás (back flip), rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Para que sea legal, se necesita una clara separación desde la gimnasia hacia la elevación. Es legal atrapar el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal. Este ejemplo es el mismo para un flic-flac (back handspring) desde el lugar sin el rondat (round off).

B. No se permite gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo o artículo (prop).

Aclaración 1: No se permite gimnasia sobre/debajo el cuerpo de un atleta (incluyendo brazos y/o piernas).

Aclaración 2: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.

C. No se permite gimnasia en contacto o sujetando algún artículo (prop).

D. Se permiten volteos/rollos altos (dive rolls).

Excepción 1: No se permiten volteos/rollos altos (dive rolls) ejecutados en posición arqueada.

Excepción 2: No se permiten volteos/rollos altos (dive rolls) que giren.

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

Ejemplo: Si un atleta realiza en N4 un rondat>toe touch>flic-flac>tempo>mortal extendido (round off>toe touch>back handspring>whip>layout), se considerará ilegal ya que una combinación de mortales consecutivos no es permitida Gimnasia Desde el Lugar de N4.

2017-2018 GIMNASIA DESDE EL LUGAR/CON CARRERA DE NIVEL 4 (LEVEL 4 STANDING/RUNNING TUMBLING)

A. Se permiten habilidades hasta con 1 rotación de mortal (flip) y CERO rotaciones de giro.

Excepciones: Se permiten ruedas aéreas (aerial carwheels) y Onodis.

2018-2019 GIMNASIA DESDE EL LUGAR DE NIVEL 4 (LEVEL 4 STANDING TUMBLING)

A. Se permiten mortales (flips) desde el lugar y mortales desde flic-flac(s) (back handspring(s)).

B. Se permiten habilidades hasta con 1 rotación de mortal y CERO rotaciones de giro. Los mortales (flips) SOLO pueden ser realizados en una posición agrupada (tuck). Ejemplos de habilidades no permitidas: X-outs, mortales extendidos (layouts), mortales extendidos salida con paso (layout step outs), tempos (whips), carpados (pikes), inversiones aéreas (aerial walkovers) y Arabians (mortales atrás agrupados con ½ giro).

Excepciones: Se permiten ruedas aéreas (aerial cartwheels) y Onodis.

C. No se permiten habilidades de salto (jump skills) en combinación inmediata con un mortal (flip) desde el lugar.

Ejemplos: No se permiten toe touch>mortal atrás (back tuck), mortal atrás (back tuck)>toe touch, salto pike>mortal adelante (front flip).

Aclaración 1: No se permiten habilidades de salto (jump skills) conectados con ¾ de mortal adelante (three quarter front flip).

Aclaración 2: Se permite toe touch>flic-flac>mortal atrás (toe touch>back handspring>back tuck) porque el mortal (flip) no está inmediatamente conectado después de la habilidad de salto (jump skill).

D. Ninguna gimnasia se permite después de un mortal (flip), rueda aérea (aerial cartwheel) u Onodi.

GIMNASIA CON CARRERA DE NIVEL 4 (LEVEL 4 RUNNING TUMBLING)

A. Se permiten habilidades hasta con 1 rotación de mortal (flip) y CERO rotaciones de giro.

Excepciones: Se permiten ruedas aéreas (aerial carwheels) y Onodis.

ELEVACIONES DE NIVEL 4 (LEVEL 4 STUNTS)

A. Spotters:

1. Se requiere 1 spotter para cada flyer/top que supere el nivel prep.

B. Nivel de Elevaciones (Stunt Levels):

1. Se permiten elevaciones extendidas en 1-pierna.

2. En las Divisiones Youth no se permiten elevaciones EXTENDIDAS con 1 sola base (asistida o no asistida).

Aclaración: Elevaciones con 1 sola base (asistidas o no asistidas) pueden pasar inmediatamente por una posición extendida.

C. Elevaciones y Transiciones con Giro de N4 (L4 Twisting Stunts and Transitions):

1. Se permiten elevaciones y transiciones hasta con 1 rotación y ½ de la flyer/top en relación con la superficie de presentación.

Aclaración: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades, sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer/top y las bases excede 1 giro y ½. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades. Una vez que la elevación se detenga en la posición final (por ejemplo, en prep) y los atletas muestren una pausa definida y clara con una flyer/top estacionaria, entonces podrán desplazarse para continuar con alguna rotación adicional.

2. Se permiten elevaciones y transiciones hacia una posición extendida y deben cumplir con las siguientes condiciones:

a. Se permiten habilidades extendidas hasta con ½ rotación de giro.

Ejemplo: Es legal ½ giro hacia una elevación extendida en 1-pierna.

Aclaración: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades, sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer/top y las bases excede el ½ giro. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades. Una vez que la elevación se detenga en la posición final (por ejemplo, en prep) y los atletas muestren una pausa definida y clara con una flyer/top estacionaria, entonces podrán desplazarse para continuar con alguna rotación adicional.

- b. Habilidades extendidas que excedan el ½ giro y hasta 1 giro completo deben aterrizar en elevaciones de 2-piernas, **posición de plataforma (platform) o liberty (no se permiten variaciones de posiciones del cuerpo)**.
Ejemplo: Es ilegal subir con 1 giro completo inmediatamente a **heel stretch** extendido; es legal subir con 1 giro completo a extensión en 2-piernas.
Aclaración 1: La posición de plataforma debe ser visiblemente mantenida previo a cualquier ejecución de elevación en 1-pierna diferente al liberty.
Aclaración: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades, sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer/top y las bases excede 1 giro completo. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades. Una vez que la elevación se detenga en la posición final (por ejemplo, en prep) y los atletas muestren una pausa definida y clara con una flyer/top estacionaria, entonces podrán desplazarse para continuar con alguna rotación adicional.
- D. Durante las transiciones al menos 1 base debe permanecer en contacto con la flyer/top.
Excepción: Ver “I. Movimientos Suelos en Elevaciones de N4” mas abajo.
- E. No se permiten mortales libres (free-flipping) en elevaciones y transiciones.
- F. Ninguna elevación, pirámide o individuo puede desplazarse sobre o debajo de otra elevación, pirámide o individuo que sea **separado(a)**. Se considerará como **separado(a)** el no poseer contacto físico con la habilidad/individuo o sin contacto físico previo al inicio de la habilidad.
Aclaración 1: Esto tiene relación con el torso/cabeza de un atleta desplazándose por sobre o debajo del torso/cabeza de otro atleta; excluyendo brazos o piernas.
Ejemplo: Es ilegal que una elevación sentada sobre hombros (shoulder sit) camine por debajo de un prep.
Excepción 1: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.
Excepción 2: Un individuo puede desplazarse por debajo de una elevación o una elevación puede desplazarse por arriba de un individuo.
- G. No se permite atrapar en split/espagat (split catch) con 1 sola base.
- H. Elevaciones con 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops requieren un spotter para cada flyer/top. Flyer/tops en elevaciones extendidas en 1-pierna no pueden conectarse a otra flyer/top en una elevación extendida en 1-pierna.
- I. **Movimientos Suelos en Elevaciones de N4 (L4 Stunts – Release Moves):**
- Se permiten los movimientos suelos, pero no deben superar el nivel de brazos extendidos (extended arm level).
Aclaración: Si el movimiento suelo supera el nivel de los brazos extendidos de las bases, se considerará como un lanzamiento y/o desmonte y deberá seguir las reglas de “Lanzamientos” y/o “Desmontes”. Se usará la distancia desde las caderas de la flyer/top hacia los brazos extendidos de las bases en el punto más alto de la habilidad para determinar la altura del movimiento suelo (release move). Se considerará como un lanzamiento o desmonte si esa distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer/top y deberá seguir las reglas correspondientes a “Lanzamientos” o “Desmontes”.
 - Movimientos suelos no pueden aterrizar en posición invertida (inverted). Cuando se realice un movimiento suelo desde una posición invertida hacia una posición no-invertida, el fondo de la flexión se usará para determinar si la posición inicial fue invertida. Movimientos suelos desde una posición invertida (inverted) hacia una posición no-invertida no deben tener rotación de giro. Movimientos suelos desde una posición invertida (inverted) hacia una posición no-invertida aterrizando en nivel prep o superior deben tener 1 spotter.
 - Movimientos suelos que aterricen en una posición no vertical (upright) deben tener 3 receptores (catchers) si es una elevación multibase y 2 receptores (catchers) para elevaciones con 1 sola base.**
 - Movimientos suelos deben retornar a su(s) base(s) original(es).
Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.
Excepción 1: Ver Desmontes de Nivel 4, letra “C”.
Excepción 2: Se permite desmontar desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base.
 - Movimientos suelos que aterricen en una posición extendida deben originarse desde el nivel de cintura o inferior y no pueden incluir ninguna rotación de giro o mortal (flip).
 - Movimientos suelos que inicien (initiating) desde un nivel extendido no pueden girar.
 - Se permiten helicópteros (helicopters) hasta con 180 grados de rotación y CERO giros y deben ser atrapados por al menos 3 receptores (catchers), 1 de los cuales debe estar en posición para atrapar a la flyer/top por el área de la cabeza y los hombros.
 - Movimientos suelos no pueden desplazarse intencionalmente.
 - Movimientos suelos no pueden desplazarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
 - Flyer/tops en movimientos suelos independientes no pueden tener contacto entre sí.
Excepción: Desmontar desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base.
- J. **Inversiones en Elevaciones de N4 (L4 Stunts – Inversions):**
- Se permiten elevaciones extendidas invertidas. Ver también “Elevaciones” y “Pirámides”.
 - Se permiten inversiones descendentes (downward inversions) desde nivel prep y deben ser asistidas por al menos 3 receptores (catchers), de los cuales al menos 2 deben estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros.
Excepción 1: Se permite bajar de forma controlada una elevación extendida invertida (ejemplo: parado de manos [handstand]) hacia el nivel de hombro **si es que esta inicia invertida desde la posición extendida (esto no incluye pasar por una extensión)**.
Aclaración 1: La elevación no puede superar el nivel prep e invertirse a nivel prep o inferior. (La principal preocupación de seguridad es la fuerza con la que desciende la flyer/top.)
Aclaración 2: Los receptores (catchers) deben hacer contacto con la región la cintura hasta los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros.
Aclaración 3: Inversiones descendentes (downward inversions) que no superen el nivel de cintura no requieren 3 receptores (catchers).
Excepción 2: Elevaciones “Pancakes” de 2-piernas, deben comenzar a nivel prep o inferior y durante la habilidad se les permite pasar inmediatamente por una posición extendida.
Aclaración 4: “Pancakes” de 2-piernas no pueden aterrizar o detenerse invertidos.
 - Inversiones descendentes deben mantener contacto con alguna base original.
Excepción: Inversiones descendentes con rotación lateral.
Ejemplo: En transiciones estilo rueda (cartwheel) la base original puede perder contacto con la flyer/top cuando se vuelva necesario hacerlo.
 - Inversiones descendentes (downward inversions) no pueden tener contacto entre sí.
- K. Las bases en posición arqueada (backbend) o en posición invertida (inverted) no pueden sostener **ningún peso** de alguna flyer/top.

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

PIRÁMIDES DE NIVEL 4 (LEVEL 4 PYRAMIDS)

A. Las pirámides deben seguir las reglas de “Elevaciones” y “Desmontes” y se permiten hasta con 2 niveles de altura (two-high pyramid).
Excepción: Se permiten elevaciones y transiciones hasta con 1 giro completo **hacia habilidades EXTENDIDAS** si la flyer/top mantiene contacto con al menos 1 conector (bracer) en nivel prep o inferior y al menos 1 base. **La conexión original** debe mantenerse durante la habilidad y esta debe efectuarse previo al inicio (initiation) de la habilidad.

1. En las Divisiones Youth no se permiten elevaciones EXTENDIDAS con 1 sola base (asistida o no asistida).

Aclaración: Elevaciones con 1 sola base (asistidas o no asistidas) pueden pasar inmediatamente por una posición extendida.

B. Las flyers/tops deben recibir el apoyo primario (primary support) de alguna base.

Excepción: Ver “Movimientos Suelos en Pirámides de N4” más abajo.

C. Elevaciones extendidas en 1-pierna no pueden conectarse, o ser conectadas, por otra elevación extendida en 1-pierna.

D. Ninguna elevación, pirámide o individuo puede desplazarse sobre o debajo de otra elevación, pirámide o individuo que sea separado(a). Se considerará como separado(a) el no poseer contacto físico con la habilidad/individuo o sin contacto físico previo al inicio (initiation) de la habilidad.

Aclaración: Una flyer/top no puede desplazarse invertida por sobre o debajo del torso de otra flyer/top, independientemente de si la elevación o pirámide es, o no, separada.

Ejemplo: Es ilegal que una elevación sentada sobre hombros (shoulder sit) camine por debajo de un prep.

Excepción 1: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.

Excepción 2: Un individuo puede desplazarse por debajo de una elevación o una elevación puede desplazarse por arriba de un individuo.

E. Cualquier habilidad legal en los Movimientos Suelos en Pirámides de N4 también es legal si la flyer/top permanece en contacto con 1 base y 1 conector (bracer) (o 2 conectores [bracer] cuando sea requerido).

Ejemplo: Un “Pancake” desde una posición extendida requerirá mantener contacto con 2 conectores (bracers).

F. Movimientos Suelos en Pirámides de N4 (L4 Pyramids – Release Moves):

1. Una flyer/top puede superar la altura de 2 personas durante una transición de pirámide mientras mantenga contacto físico directo con al menos 1 persona a nivel prep o inferior. El contacto debe ser mantenido por el/los mismos conectores durante toda la transición.

Aclaración 1: Debe efectuarse el contacto con alguna base parada en la superficie de presentación ANTES de perder la conexión con el/los conectores (bracer[s]).

Excepción: Mientras que es ilegal en los “Movimientos Suelos en Elevaciones de N4” realizar un tic-tock desde nivel prep o superior hacia una posición extendida, la misma habilidad es legal en Movimientos Suelos de Pirámides N4 si mantiene conexión con al menos 1 persona en nivel prep o inferior. La flyer/top realizando el tic-tock debe estar conectada durante todo el tiempo que sea soltada por la(s) base(s).

Aclaración 2: Movimientos Suelos en Pirámides de N4 pueden incorporar movimientos sueltos de elevaciones (stunt release moves) que mantengan contacto con otra persona (conector (bracer)) siempre que reúnan los criterios establecidos bajo las reglas de “Movimientos Suelos en Elevaciones de N4” o “Desmontes de N4”.

Aclaración 3: Se permiten elevaciones y transiciones hasta con 1 giro y ½ si son sujetadas con al menos 1 conector (bracer) en nivel prep o inferior.

2. En transiciones de pirámides una flyer/top puede desplazarse por sobre otra flyer/top mientras esté conectada a esa persona en nivel prep o inferior.

3. El apoyo primario (primary support) no puede ser proporcionado por un segundo nivel de altura.

Aclaración: La transición debe ser continua.

4. Transiciones no-invertidas de pirámides pueden involucrar cambio de bases.

a. La flyer/top debe mantener contacto físico con alguna persona en nivel prep o inferior.

Aclaración: Debe efectuarse el contacto con alguna base parada en la superficie de presentación ANTES de perder la conexión con el/los conectores (bracer[s]).

b. La flyer/top debe ser atrapada por al menos 2 receptores (catchers) (mínimo 1 receptor y 1 spotter). Ambos deben ser receptores estacionarios y no deben estar involucrados en cualquier otra habilidad o coreografía cuando inicia (initiation) la transición. (La flexión para lanzar es lo que se considera como el inicio (initiation) de la habilidad.)

5. Transiciones no-invertidas de pirámides deben ser atrapadas por al menos 2 receptores (catchers) (mínimo 1 receptor y 1 spotter).

c. Ambos deben ser receptores estacionarios.

d. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.

6. Movimientos sueltos no pueden ser sujetados/conectados por otras flyers/tops que superen el nivel prep.

G. Inversiones en Pirámides de N4 (L4 Pyramids – Inversions):

1. Deben seguir las reglas de “J. Inversiones en Elevaciones de N4”.

H. Movimientos Suelos con Inversiones Conectadas en Pirámides de N4 (L4 Pyramids – Release Moves w/ Braced Inversions):

1. Las transiciones de pirámides pueden involucrar inversiones (incluyendo mortales conectados [braced flips]) mientras son soltadas por las bases si mantienen contacto con al menos 2 personas en nivel prep o inferior. El contacto debe ser mantenido por los mismos conectores (bracers) durante toda la transición.

Aclaración 1: Debe efectuarse el contacto con alguna base parada en la superficie de presentación ANTES de perder la conexión con el/los conectores (bracer[s]).

Aclaración 2: Mortales conectados (braced flips) deben ser sujetados en 2 lados diferentes por 2 conectores (bracers) diferentes (por ejemplo: lado derecho-lado izquierdo, lado izquierdo- parte posterior, etc...). (Ejemplo: No se permite a 2 conectores sujetando solamente el mismo brazo) La flyer/top debe ser sujetada por 2 de los 4 lados de su cuerpo (adelante, atrás, derecho, izquierdo).

2. Se permiten inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) hasta con 1 rotación y ¼ de mortal y CERO rotaciones de giro.

3. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) no pueden involucrar cambio de bases.

4. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) deben estar en movimiento continuo.

5. Todas las inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) deben ser atrapadas por al menos 3 receptores (catchers). Excepción: Mortales conectados que aterricen en una posición vertical (upright) en nivel prep o superior, deben tener mínimo 1 receptor (catcher) y 2 spotters.
 - a. Todos los receptores (catchers)/spotters requeridos deben ser estacionarios.
 - b. Todos los receptores (catchers)/spotters requeridos deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
 - c. Los receptores (catchers)/spotters requeridos no deben estar incluidos en cualquier otra habilidad o coreografía cuando inicia (initiation) la transición. (La flexión para lanzar es lo que se considera como el inicio (initiation) de la habilidad.)
6. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) no pueden descender mientras estén invertidas.
7. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) no deben entrar en contacto con otros movimientos sueltos (release moves) de elevaciones/pirámides.
8. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) no pueden ser sujetados/conectados por otras flyers/tops que superen el nivel prep.

DESMONTES DE NIVEL 4 (LEVEL 4 DISMOUNTS)

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

- A. Desmontes en cuna (cradle) originados desde elevaciones con 1 sola base deben contar adicionalmente con 1 spotter que apoye al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- B. Desmontes en cuna (cradle) originados desde elevaciones multibase, deben contar con un mínimo de 2 receptores (catchers) y adicionalmente 1 spotter que apoye al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- C. Desmontes deben retornar a su(s) base(s) original(es).

Excepción 1: Elevaciones con 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops no necesitan retornar a la(s) base(s) original(es).

Excepción 2: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por alguna base y/o spotter original.

Excepción 3: Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo sin habilidades extras originadas desde el nivel de cintura o inferior, son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.

Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia, si proviene desde un nivel superior al de la cintura.
- D. Se permiten hasta 2 rotaciones y $\frac{1}{4}$ de giro desde cualquier elevación en 2-piernas.

Aclaración: Girar desde posición plataforma (platform) no debe exceder de 1 rotación y $\frac{1}{4}$. La posición plataforma no es considerada una elevación en 2-piernas. Existen excepciones específicas para la posición plataforma solamente en las reglas de "C. Elevaciones y Transiciones con Giro de N4".
- E. Se permite hasta 1 rotación y $\frac{1}{4}$ de giro desde cualquier elevación en 1-pierna. La posición plataforma (platform) no es considerada una elevación en 2-piernas. *Existen excepciones específicas para la posición plataforma solamente en las reglas de "C. Elevaciones y Transiciones con Giro de N4".*
- F. Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede desplazarse sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- G. No se permite ninguna otra habilidad diferente al giro durante un desmonte en cuna que exceda de 1 giro y $\frac{1}{4}$.
- H. Ningún desmonte se permite con mortales libres (free-flipping).
- I. Desmontes no pueden desplazarse intencionalmente.
- J. Flyers/tops en desmontes no pueden tener contacto entre sí cuando son soltadas por las bases.
- K. No se permiten caídas/Volteos de tensión (tension drop/rolls) de ningún tipo.
- L. Cuando se reciban cunas desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base, cada flyer/top debe ser atrapada por al menos 2 receptores (catchers). Deben ser receptores y bases estacionarias previo al inicio (initiation) del desmonte.
- M. No se permiten desmontes que giren desde una posición invertida (inverted).

LANZAMIENTOS DE NIVEL 4 (LEVEL 4 TOSSES)

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

Ejemplo: No se permiten lanzamientos que se desplacen de forma intencional.

Excepción: Se permite que las bases realicen $\frac{1}{4}$ de rotación en lanzamientos como pateo giro (kick full).
- C. La flyer/top debe tener ambos pies en/sobre las manos de las bases cuando inicia el lanzamiento.
- D. No se permiten lanzamientos con mortal (flip), invertidos (inverted) o desplazados (traveling toss).
- E. Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede desplazarse por sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- F. Hasta 2 trucos se permiten durante un lanzamiento.

Ejemplo: Pateo giro (kick full), giro toe touch (full up toe touch).
- G. Ninguna otra habilidad diferente al giro se permite durante un lanzamiento que exceda 1 rotación y $\frac{1}{2}$.

Ejemplo: No se permite lanzamiento pateo doble giro (kick double).
- H. Los lanzamientos que giren no pueden exceder 2 rotaciones y $\frac{1}{4}$.
- I. Flyer/tops en lanzamientos independientes no pueden tener contacto entre sí y deben quedar libre de todo contacto con bases, conectores (bracers) y/u otras flyer/tops.
- J. Se permite 1 sola persona durante un lanzamiento.

REGLAS DE NIVEL 5 RESTRINGIDO (RESTRICTED LEVEL 5 RULES)

GIMNASIA GENERAL DE NIVEL 5 RESTRINGIDO (RESTRICTED LEVEL 5 GENERAL TUMBLING)

A. Toda gimnasia debe originarse y aterrizar en la superficie de presentación.

Aclaración: El gimnasta puede rebotar con sus pies hacia una transición de elevación. Si el rebote desde el pase de gimnasia involucra una rotación de cadera sobre la cabeza, entonces el gimnasta/flyer/top debe ser recibida y detenida en una posición no-invertida antes de continuar con la rotación de la transición o elevación.

Ejemplo: Un rondat>flic-flac (round off>back handspring) que al rebotar con los pies es impulsado o tocado por alguna base o conector (bracer) realizando inmediatamente un mortal atrás (back flip), rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Para que sea legal, se necesita una clara separación desde la gimnasia hacia la elevación. Es legal atrapar el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal. Este ejemplo es el mismo para un flic-flac (back handspring) desde el lugar sin el rondat (round off).

B. No se permite gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo o artículo (prop).

Aclaración 1: No se permite gimnasia sobre/debajo el cuerpo de un atleta (incluyendo brazos y/o piernas).

Aclaración 2: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.

C. No se permite gimnasia en contacto o sujetando algún artículo (prop).

D. Se permiten volteos/rollos altos (dive rolls).

Excepción: No se permiten volteos/rollos altos (dive rolls) que giren.

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

2017-2018 GIMNASIA DESDE EL LUGAR DE NIVEL 5 RESTRINGIDO (RESTRICTED LEVEL 5 STANDING TUMBLING)

A. Se permiten habilidades de gimnasia hasta con 1 rotación de mortal (flip) y 1 rotación de giro.

1. Las habilidades que giren SOLO pueden realizarse si son inmediatamente precedidas por un rondat (round off) o flic-flac(s) (back handspring[s]). Ningún otro truco se permite durante una habilidad que gire (incluyendo, pero sin limitarse a: Espagats/splits con giro (split full), gancho pateo con giro (hitch kick fulls), "X" con giros (X-fulls), giros salida con "X" (fulls X-outs) y deben aterrizar y finalizar con ambos pies en la superficie de presentación (ejemplo: no giro completo a sentarse, aterrizajes en posición prona o similares).

Aclaración: También se permiten todas las habilidades hasta con 1 giro completo. (Ejemplos: ½ Giros y Arabians). Habilidades de gimnasia adicionales pueden realizarse previo al rondat (round off) y/o flic-flac(s) (back handspring[s]).

2. Ninguna gimnasia se permite después de una habilidad que gire.

Aclaración: Si se continúa con cualquier gimnasia después de la habilidad con giro, se debe incluir al menos un paso para separar ambos pases de gimnasia. Aterrizar con un pie a la vez (step out) se considerará como una continuación del mismo pase de gimnasia, por lo tanto, el atleta deberá dar un paso adicional al del aterrizaje. Sin embargo, si el atleta finaliza la habilidad que gira con ambos pies juntos, entonces es necesario un solo paso para crear un nuevo pase.

2018-2019 GIMNASIA DESDE EL LUGAR DE NIVEL 5 RESTRINGIDO (RESTRICTED LEVEL 5 STANDING TUMBLING)

A. Se permiten habilidades de gimnasia hasta con 1 rotación de mortal (flip) y CERO rotaciones de giro.

GIMNASIA CON CARRERA DE NIVEL 5 RESTRINGIDO (RESTRICTED LEVEL 5 RUNNING TUMBLING)

A. Se permiten habilidades de gimnasia hasta con 1 rotación de mortal (flip) y 1 rotación de giro.

1. Las habilidades que giren SOLO pueden realizarse si son inmediatamente precedidas por un rondat (round off) o flic-flac(s) (back handspring[s]). Ningún otro truco se permite durante una habilidad que gire (incluyendo, pero sin limitarse a: Espagats/splits con giro (split full), gancho pateo con giro (hitch kick fulls), "X" con giros (X-fulls), giros salida con "X" (fulls X-outs) y deben aterrizar y finalizar con ambos pies en la superficie de presentación (ejemplo: no giro completo a sentarse, aterrizajes en posición prona o similares).

Aclaración: También se permiten todas las habilidades hasta con 1 giro completo. (Ejemplos: ½ Giros y Arabians). Habilidades de gimnasia adicionales pueden realizarse previo al rondat (round off) y/o flic-flac(s) (back handspring[s]).

Excepción: Se permite realizar mortales adelante hasta con 1 rotación de giro desde una entrada con carrera o desde un handvolt (front handspring). (Ejemplo: Son legales Baranis [mortal adelante con ½ giro] y mortal extendido adelante hasta con 1 giro completo sin habilidades adicionales.)

2. Ninguna gimnasia se permite después de una habilidad que gire.

Aclaración: Si se continúa con cualquier gimnasia después de la habilidad con giro, se debe incluir al menos un paso para separar ambos pases de gimnasia. Aterrizar con un pie a la vez (step out) se considerará como una continuación del mismo pase de gimnasia, por lo tanto, el atleta deberá dar un paso adicional al del aterrizaje. Sin embargo, si el atleta finaliza la habilidad que gira con ambos pies juntos, entonces es necesario un solo paso para crear un nuevo pase.

ELEVACIONES DE NIVEL 5 RESTRINGIDO (RESTRICTED LEVEL 5 STUNTS)

A. Spotters:

1. Se requiere 1 spotter para cada flyer/top que supere el nivel prep.

B. Niveles de Elevaciones (Stunt Levels):

1. Se permiten elevaciones extendidas en 1-pierna.

C. Elevaciones y Transiciones con Giro de N5R (R5 Twisting Stunts and Transitions):

1. Se permiten elevaciones y transiciones hasta con 2 rotaciones y ¼ de la flyer/top en relación con la superficie de presentación.

Aclaración: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades, sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer/top y las bases excede 2 giros y ¼. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades. Una vez que la elevación se detenga en la posición final (por ejemplo, en prep) y los atletas muestren una pausa definida y clara con una flyer/top estacionaria, entonces podrán desplazarse para continuar con alguna rotación adicional.

2. Cuando se aterrice en una posición EXTENDIDA en 2-PIERNAS se permiten elevaciones y transiciones con un máximo de 1 rotación y ½ de la flyer/top en relación con la superficie de presentación y cuando se aterrice en una posición EXTENDIDA en 1-PIERNA se permite hasta 1 rotación completa en relación con la superficie de presentación (no se permite 1 giro y ¼ hacia una posición extendida en 1-pierna).

Aclaración: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades, sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer/top y las bases excede 1 giro y ½ si aterriza en una posición extendida en 2-piernas o excede 1 giro completo si aterriza en una posición extendida en 1-pierna. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades. Una vez que la elevación se detenga en la posición final (por ejemplo, en prep) y los atletas muestren una pausa definida y clara con una flyer/top estacionaria, entonces podrán desplazarse para continuar con alguna rotación adicional.

- D. No se permiten mortales libres (free-flipping) en elevaciones y transiciones.
- E. No se permite atrapar en split/espagat (split catch) con 1 sola base.
- F. Elevaciones con 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops requieren un spotter para cada flyer/top.
- G. Movimientos Suelos en Elevaciones de N5R (R5 Stunts – Release Moves):
1. Se permiten movimientos sueltos, pero no deben superar 45.72 cm. (18 pulgadas) sobre el nivel de brazos extendidos (extended arm level).
Aclaración: Si el movimiento suelto supera 45.72 cm. (18 pulgadas) sobre el nivel de los brazos extendidos de la(s) base(s), se considerará como un lanzamiento y/o desmonte y deberá seguir las reglas de “Lanzamientos” y/o “Desmontes”. Se usará la distancia desde las caderas de la flyer/top hacia los brazos extendidos de las bases en el punto más alto de la habilidad para determinar la altura del movimiento suelto (release move). Se considerará como un lanzamiento o desmonte si esa distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer/top más 45.72 cm. (18 pulgadas) y deberá seguir las reglas correspondientes a “Lanzamientos” o “Desmontes”.
 2. Movimientos sueltos no pueden aterrizar en posición invertida (inverted). Cuando se realice un movimiento suelto desde una posición invertida hacia una posición no-invertida, el fondo de la flexión se usará para determinar si la posición inicial fue invertida.
Movimientos sueltos desde una posición invertida (inverted) hacia una posición no-invertida no deben tener rotación de giro.
Movimientos sueltos desde una posición invertida (inverted) hacia una posición no-invertida aterrizando en nivel prep o superior deben tener 1 spotter.
 3. **Movimientos sueltos que aterricen en una posición no vertical (upright) deben tener 3 receptores (catchers) si es una elevación multibase y 2 receptores (catchers) para elevaciones con 1 sola base.**
 4. Movimientos sueltos deben retornar a su(s) base(s) original(es).
Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.
Excepción 1: Ver Desmontes de Nivel 5R, letra “C”.
Excepción 2: Se permite desmontar **desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base.**
 5. Se permiten helicópteros (helicopters) hasta con 180 grados de rotación y deben ser atrapados por al menos 3 receptores (catchers), 1 de los cuales debe estar en posición para atrapar a la flyer/top por el área de la cabeza y los hombros.
 6. Movimientos sueltos no pueden desplazarse intencionalmente.
 7. Movimientos sueltos no pueden desplazarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
 8. Flyer/tops en movimientos sueltos independientes no pueden tener contacto entre sí.
Excepción: Se permite desmontar **desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base.**
- H. Inversiones en Elevaciones de N5R (R5 Stunts – Inversions):
1. Se permiten elevaciones extendidas invertidas. Ver también “Elevaciones” y “Pirámides”.
 2. Se permiten inversiones descendentes (downward inversions) desde un nivel superior a prep y deben ser asistidas por al menos 3 receptores (catchers), de los cuales al menos 2 deben estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros. El contacto debe iniciarse a nivel de los hombros de las bases (o superior).
Aclaración 1: Los receptores (catchers) deben hacer contacto con la región la cintura hasta los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros.
Aclaración 2: Inversiones descendentes (downward inversions) desde el nivel prep o inferior no requieren 3 receptores (catchers). Se requerirán 3 receptores (catchers) si la elevación comienza a nivel prep o inferior y luego supera el nivel prep. (La principal preocupación de seguridad es la fuerza con la que desciende la flyer/top.)
Excepción: Se permite bajar de forma controlada una elevación extendida invertida (ejemplo: parado de manos [handstand]) hacia el nivel de hombro **si es que esta inicia invertida desde la posición extendida (esto no incluye pasar por una extensión).**
 3. Inversiones descendentes deben mantener contacto con alguna base original.
Excepción: La base original puede perder contacto con la flyer/top cuando se vuelva necesario hacerlo.
Ejemplo: Transición de desmonte estilo rueda (cartwheel).
 4. Inversiones descendentes desde un nivel superior a prep:
 - a. No pueden detenerse en posición invertida (inverted).
Ejemplo: Sería legal una transición de desmonte estilo rueda (cartwheel) porque la flyer/top aterriza con sus pies
Excepción: Se permite bajar de forma controlada una elevación extendida invertida (ejemplo: parado de manos [handstand]) hacia el nivel de hombro **si es que esta inicia invertida desde la posición extendida (esto no incluye pasar por una extensión).**
 - b. No pueden aterrizar o tocar el suelo mientras se encuentren invertidas (inverted).
Aclaración: Aterrizajes desde elevaciones extendidas en posición prona o supina, deben detenerse visiblemente en una posición no-invertida y ser retenidas antes de cualquier inversión hacia el suelo.
 5. Inversiones descendentes (downward inversions) no pueden tener contacto entre sí.
- I. Las bases en posición arqueada (backbend) o en posición invertida (inverted) no pueden sostener ningún peso de alguna flyer/top.
Aclaración: Una persona parada en el suelo, no se considera una flyer/top.

PIRÁMIDES DE NIVEL 5 RESTRINGIDO (RESTRICTED LEVEL 5 PYRAMIDS)

- A. Las pirámides deben seguir las reglas de “Elevaciones” y “Desmontes” y se permiten hasta con 2 niveles de altura (two-high pyramid).
Se permiten elevaciones y transiciones hasta con 2 giros y 1/4 hacia habilidades EXTENDIDAS si la flyer/top mantiene contacto con al menos 1 conector (bracer) en nivel prep o inferior y al menos 1 base. La conexión debe efectuarse previo al inicio (initiation) de la habilidad y debe mantenerse en contacto durante toda la habilidad o transición.

- B.** Las flyers/tops deben recibir el apoyo primario (primary support) de alguna base.
Excepción: Ver "Movimientos Suelos en Pirámides de N5R" abajo.
- C. Movimientos Suelos en Pirámides de N5R (R5 Pyramids – Release Moves):**
- Una flyer/top puede superar la altura de 2 personas durante una transición de pirámide mientras mantenga contacto físico directo con al menos 1 persona a nivel prep o inferior. El contacto debe ser mantenido por el/los mismos conectores durante toda la transición.
Aclaración 1: Debe efectuarse el contacto con alguna base parada en la superficie de presentación ANTES de perder la conexión con el/los conectores (bracer(s)).
Aclaración 2: Se permiten elevaciones y transiciones hasta con 2 giros y ¼ si son sujetadas con al menos 1 conector (bracer) en nivel prep o inferior.
 - El apoyo primario (primary support) no puede ser proporcionado por un segundo nivel de altura.
Aclaración: La transición debe ser continua.
 - Transiciones no-invertidas de pirámides deben ser atrapadas por al menos 2 receptores (catchers) (mínimo 1 receptor y 1 spotter).
 - Ambos deben ser receptores estacionarios.
 - Ambos receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
 - Transiciones no-invertidas de pirámides pueden involucrar cambio de bases.
 - La flyer/top debe mantener contacto físico con alguna persona en nivel prep o inferior.
Aclaración: Debe efectuarse el contacto con alguna base parada en la superficie de presentación ANTES de perder la conexión con el/los conectores (bracer(s)).
 - La flyer/top debe ser atrapada por al menos 2 receptores (catchers) (mínimo 1 receptor y 1 spotter). Ambos deben ser receptores estacionarios y no deben estar involucrados en cualquier otra habilidad o coreografía cuando inicia (initiation) la transición. (La flexión para lanzar es lo que se considera como el inicio (initiation) de la habilidad.)
 - Movimientos suelos no pueden ser sujetados/conectados por otras flyers/tops que superen el nivel prep.
- D. Inversiones en Pirámides de N5R (R5 Pyramids – Inversions):**
- Deben seguir las reglas de "H. Inversiones en Elevaciones de N5R".
- E. Movimientos Suelos con Inversiones Conectadas en Pirámides de N5R (R5 Pyramids – Release Moves w/ Braced Inversions):**
- Las transiciones de pirámides pueden involucrar inversiones (incluyendo mortales conectados (braced flips)) mientras son soltadas por las bases si mantienen contacto con al menos 1 persona en nivel prep o inferior. El contacto debe ser mantenido por el mismo conector (bracer) durante toda la transición.
Aclaración: Debe efectuarse el contacto con alguna base parada en la superficie de presentación ANTES de perder la conexión con el/los conectores (bracer(s)).
 - Se permiten inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados (braced flips)) hasta con 1 rotación y ¼ de mortal y CERO rotaciones de giro.
 - Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados (braced flips)) pueden involucrar cambio de bases.
 - Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados (braced flips)) deben estar en movimiento continuo.
 - Todas las inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados (braced flips)) deben ser atrapadas por al menos 3 receptores (catchers).
Excepción: Mortales conectados que aterricen en una posición vertical (upright) en nivel prep o superior deben tener mínimo 1 receptor (catcher) y 2 spotters.
 - Los receptores (catchers)/spotters deben ser estacionarios.
 - Los receptores (catchers)/spotters deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
 - Los receptores/spotters no deben estar incluidos en cualquier otra habilidad o coreografía cuando inicia (initiation) la transición. (La flexión para lanzar es lo que se considera como el inicio (initiation) de la habilidad.)
 - Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados (braced flips)) no pueden descender mientras estén invertidas.
 - Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados (braced flips)) no deben entrar en contacto con otros movimientos suelos (release moves) de elevaciones/pirámides.
 - Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados (braced flips)) no pueden ser sujetados/conectados por otras flyers/tops que superen el nivel prep.

DESMONTES DE NIVEL 5 RESTRINGIDO (RESTRICTED LEVEL 5 DISMOUNTS)

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

- Desmontes en cuna (cradle) originados desde elevaciones con 1 sola base deben contar adicionalmente con 1 spotter que apoye al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- Desmontes en cuna (cradle) originados desde elevaciones multibase, deben contar con un mínimo de 2 receptores (catchers) y adicionalmente 1 spotter que apoye al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- Desmontes deben retornar a su(s) base(s) original(es).
Excepción 1: Elevaciones con 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops no necesitan retornar a la(s) base(s) original(es).
Excepción 2: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por alguna base y/o spotter original.
Excepción 3: Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo sin habilidades extras originadas desde el nivel de cintura o inferior, son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.
Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia, si proviene desde un nivel superior al de la cintura.
- Se permiten hasta 2 rotaciones y ¼ de giro desde cualquier elevación.
- Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede desplazarse sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- Ningún desmonte se permite con mortales libres (free-flipping).
- Desmontes, no pueden desplazarse intencionalmente.
- Flyers/tops en desmontes no pueden tener contacto entre sí cuando son soltadas por las bases.
- No se permiten caídas/Volteos de tensión (tension drop/rolls) de ningún tipo.
- Cuando se reciban cunas desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base, cada flyer/top debe ser atrapada por al menos 2 receptores (catchers). Deben ser receptores y bases estacionarias previo al inicio (initiation) del desmonte.

- K.** No se permiten desmontes que giren desde una posición invertida (inverted).

LANZAMIENTOS DE NIVEL 5 RESTRINGIDO (RESTRICTED LEVEL 5 TOSSES)

- A.** Los lanzamientos están permitidos con un máximo de 4 bases lanzando. Una base debe permanecer detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y puede asistirle para subir al lanzamiento.
- B.** Los lanzamientos deben realizarse con todas las bases apoyando ambos pies en la superficie de presentación y deben aterrizar en posición cuna (cradle). La flyer/top debe ser recibida en posición cuna por al menos 3 bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger a la flyer/top en el área de la cabeza y los hombros. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.
Ejemplo: No se permiten lanzamientos que se desplacen de forma intencional.
Excepción: Se permite que las bases realicen $\frac{1}{4}$ de rotación en lanzamientos como pateo giro (kick full).
- C.** La flyer/top debe tener ambos pies en/sobre las manos de las bases cuando inicia el lanzamiento.
- D.** No se permiten lanzamientos con mortal (flipping), invertidos (inverted) o desplazados (traveling toss).
- E.** Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede desplazarse por sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- F.** Los lanzamientos no pueden exceder de 3 trucos (por ejemplo: gancho pateo giro [hitch kick full], pateos alternados giro [switch kick full], pateo doble giro [kick double]).
- G.** Se permiten hasta 2 rotaciones y $\frac{1}{2}$ de giro.
- H.** Flyer/tops en lanzamientos independientes no pueden tener contacto entre sí y deben quedar libre de todo contacto con bases, conectores (bracers) y/u otras flyer/tops.
- I.** Se permite 1 sola persona durante un lanzamiento.

REGLAS DE NIVEL 5 (LEVEL 5 RULES)

GIMNASIA GENERAL DE NIVEL 5 (LEVEL 5 GENERAL TUMBLING)

A. Toda gimnasia debe originarse y aterrizar en la superficie de presentación.

Aclaración: El gimnasta puede rebotar con sus pies hacia una transición de elevación. Si el rebote desde el pase de gimnasia involucra una rotación de cadera sobre la cabeza, entonces el gimnasta/flyer/top debe ser recibida y detenida en una posición no-invertida antes de continuar con la rotación de la transición o elevación.

Ejemplo: Un rondat>flic-flac (round off>back handspring) que al rebotar con los pies es impulsado o tocado por alguna base o conector (bracer) realizando inmediatamente un mortal atrás (back flip), rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Para que sea legal, se necesita una clara separación desde la gimnasia hacia la elevación. Es legal atrapar el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal. Este ejemplo es el mismo para un flic-flac (back handspring) desde el lugar sin el rondat (round off).

B. No se permite gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo o artículo (prop).

Aclaración 1: No se permite gimnasia sobre/debajo el cuerpo de un atleta (incluyendo brazos y/o piernas).

Aclaración 2: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.

C. No se permite gimnasia en contacto o sujetando algún artículo (prop).

D. Se permiten volteos/rollos altos (dive rolls).

Excepción: No se permiten volteos/rollos altos (dive rolls) que giren.

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

GIMNASIA DESDE EL LUGAR DE NIVEL 5 (LEVEL 5 STANDING TUMBLING)

A. Se permiten habilidades hasta con 1 rotación de mortal (flip) y 2 rotaciones de giro.

B. No se permiten habilidades de gimnasia que involucren mortales (flips) con rotación de giro inmediatamente hacia una habilidad de gimnasia con doble giro.

C. No se permiten habilidades de gimnasia que involucren girar inmediatamente después de una habilidad de gimnasia con doble giro.

D. Las habilidades involucren más de 1 giro (por ejemplo: dobles giros) deben ser inmediatamente precedidas por un mínimo de 2 habilidades que se desplacen hacia atrás y que no giren (excluyendo: volteo/rollo atrás hacia un parado de manos [back extensión roll] y los saltos). Una de estas habilidades debe ser flic-flac (back handspring).

Ejemplo Legal: Flic-flac desde el lugar>tempo>tempo>doble giro (standing back handspring>whip>whip>double full).

Aclaración: Solo se deben seguir las letras A, B y C Si se cumplen los requisitos de "D" antes de realizar un mortal con 1 solo giro o un mortal con doble giro adicional dentro del mismo pase.

Ejemplo Legal 1: Flic-flac desde el lugar>flic-flac>doble giro>flic-flac> doble giro (standing back handspring>back handspring>double full>back handspring>double full).

Ejemplo Legal 2: Flic-flac desde el lugar>tempo>tempo>1 giro>flic-flac>doble giro (standing back handspring>whip>whip>SINGLE full>back handspring>double full).

GIMNASIA CON CARRERA DE NIVEL 5 (LEVEL 5 RUNNING TUMBLING)

A. Se permiten habilidades hasta con 1 rotación de mortal (flip) y 2 rotaciones de giro.

B. No se permiten habilidades de gimnasia que involucren mortales (flips) con rotación de giro inmediatamente hacia una habilidad de gimnasia con doble giro.

C. No se permiten habilidades de gimnasia que involucren girar inmediatamente después de una habilidad de gimnasia con doble giro.

ELEVACIONES DE NIVEL 5 (LEVEL 5 STUNTS)

A. Spotters:

1. Se requiere 1 spotter para cada flyer/top que supere el nivel prep.

B. Niveles de Elevaciones (Stunt Levels):

1. Se permiten elevaciones extendidas en 1-pierna.

C. Elevaciones y Transiciones con Giro de N5 (L5 Twisting Stunts and Transitions):

Se permiten elevaciones y transiciones hasta con 2 rotaciones y ¼ de la flyer/top en relación con la superficie de presentación.

Aclaración: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades, sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer/top y las bases excede 2 giros y ¼. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades. Una vez que la elevación se detenga en la posición final (por ejemplo, en prep) y los atletas muestren una pausa definida y clara con una flyer/top estacionaria, entonces podrán desplazarse para continuar con alguna rotación adicional.

D. No se permiten mortales libres (free-flipping) en elevaciones y transiciones.

E. No se permite atrapar en split/espagat (split catch) con 1 sola base.

F. Elevaciones con 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops requieren un spotter para cada flyer/top.

G. Movimientos Suelos en Elevaciones de N5 (L5 Stunts - Release Moves):

1. Se permiten movimientos suelos, pero no deben superar 45.72 cm. (18 pulgadas) sobre el nivel de brazos extendidos (extended arm level).

Aclaración: Si el movimiento suelo supera 45.72 cm. (18 pulgadas) sobre el nivel de los brazos extendidos de la(s) base(s), se considerará como un lanzamiento y/o desmonte y deberá seguir las reglas de "Lanzamientos" y/o "Desmontes". Se usará la distancia desde las caderas de la flyer/top hacia los brazos extendidos de las bases en el punto más alto de la habilidad para determinar la altura del movimiento suelo (release move). Se considerará como un lanzamiento o desmonte si esa distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer/top más 45.72 cm. (18 pulgadas) y deberá seguir las reglas correspondientes a "Lanzamientos" o "Desmontes".

2. Movimientos suelos no pueden aterrizar en posición invertida (inverted). Cuando se realice un movimiento suelo desde una posición invertida hacia una posición no-invertida, el fondo de la flexión se usará para determinar si la posición inicial fue invertida.

Movimientos suelos desde una posición invertida (inverted) hacia una posición no-invertida no deben tener rotación de giro.

Excepción: Subida con Handvolt (front handspring up) hacia una elevación en prep o superior puede incluir hasta ½ giro.

Movimientos suelos desde una posición invertida (inverted) hacia una posición no-invertida aterrizando en nivel prep o superior deben tener 1 spotter.

3. **Movimientos sueltos que aterricen en una posición no vertical** (upright) **deben tener 3 receptores** (catchers) **si es una elevación multibase y 2 receptores** (catchers) **para elevaciones con 1 sola base.**
 4. Movimientos sueltos deben retornar a su(s) base(s) original(es).
Aclaración: *Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.*
Excepción 1: Ver Desmontes de Nivel 5, letra "C".
Excepción 2: Se permite desmontar **desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base.**
 5. Se permiten helicópteros (helicopters) hasta con 180 grados de rotación y deben ser atrapados por al menos 3 receptores (catchers), 1 de los cuales debe estar en posición para atrapar a la flyer/top por el área de la cabeza y los hombros.
 6. Movimientos sueltos no pueden desplazarse intencionalmente.
 7. Movimientos sueltos no pueden desplazarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
 8. Flyer/tops en movimientos sueltos independientemente no pueden tener contacto entre sí.
Excepción: Se permite desmontar **desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base.**
- H. Inversiones en Elevaciones de N5** (L5 Stunts - Inversions):
1. Se permiten elevaciones extendidas invertidas. Ver también "Elevaciones" y "Pirámides".
 2. Se permiten inversiones descendentes (downward inversions) desde un nivel superior a prep y deben ser asistidas por al menos 3 receptores (catchers), de los cuales al menos 2 deben estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros. El contacto debe iniciarse a nivel de los hombros de las bases (o superior).
Aclaración 1: *Los receptores (catchers) deben hacer contacto con la región la cintura hasta los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros.*
Aclaración 2: *Inversiones descendentes (downward inversions) desde el nivel prep o inferior no requieren 3 receptores (catchers). Se requerirán 3 receptores (catchers) si la elevación comienza a nivel prep o inferior y luego supera el nivel prep. (La principal preocupación de seguridad es la fuerza con la que desciende la flyer/top.)*
Excepción: Se permite bajar de forma controlada una elevación extendida invertida (ejemplo: parado de manos [handstand]) hacia el nivel de hombro **si es que esta inicia invertida desde la posición extendida (esto no incluye pasar por una extensión).**
 3. Inversiones descendentes deben mantener contacto con alguna base original.
Excepción: La base original puede perder contacto con la flyer/top cuando se vuelva necesario hacerlo.
Ejemplo: Transición de desmonte estilo rueda (cartwheel).
 4. Inversiones descendentes desde un nivel superior a prep:
 - a. No pueden detenerse en posición invertida (inverted).
Ejemplo: Sería legal una transición de desmonte estilo rueda (cartwheel) porque la flyer/top aterriza con sus pies
Excepción: Se permite bajar de forma controlada una elevación extendida invertida (ejemplo: parado de manos [handstand]) hacia el nivel de hombro **si es que esta inicia invertida desde la posición extendida (esto no incluye pasar por una extensión).**
 - b. No pueden aterrizar o tocar el suelo mientras se encuentran invertidas (inverted).
Aclaración: *Aterrizajes desde elevaciones extendidas en posición prona o supina, deben detenerse visiblemente en una posición no-invertida y ser retenidas antes de cualquier inversión hacia el suelo.*
 5. Inversiones descendentes (downward inversions) no pueden tener contacto entre sí.
- I. Las bases en posición arqueada** (backbend) **o en posición invertida** (inverted) **no pueden sostener ningún peso** de alguna flyer/top.
Aclaración: *Una persona parada en el suelo, no se considera una flyer/top.*

PIRÁMIDES DE NIVEL 5 (LEVEL 5 PYRAMIDS)

- A. Las pirámides deben seguir las reglas de "Elevaciones" y "Desmontes" y se permiten hasta con 2 niveles de altura (two-high pyramid).
- B. Las flyers/tops deben recibir el apoyo primario (primary support) de alguna base.
Excepción: Ver "Movimientos Suelos en Pirámides de N5" abajo.
- C. **Movimientos Suelos en Pirámides de N5** (L5 Pyramids - Release Moves):
 1. Una flyer/top puede superar la altura de 2 personas durante una transición de pirámide mientras mantenga contacto físico directo con al menos 1 persona a nivel prep o inferior. El contacto debe ser mantenido por el/los mismos conectores durante toda la transición.
Aclaración: *Debe efectuarse el contacto con alguna base parada en la superficie de presentación ANTES de perder la conexión con el/los conectores (bracer[s]).*
 2. El apoyo primario (primary support) no puede ser proporcionado por un segundo nivel de altura.
Aclaración: *La transición debe ser continua.*
 3. Transiciones no-invertidas de pirámides deben ser atrapadas por al menos 2 receptores (catchers) (mínimo 1 receptor y 1 spotter).
 - a. Ambos deben ser receptores estacionarios.
 - b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
 4. Transiciones no-invertidas de pirámides pueden involucrar cambio de bases.
 - a. La flyer/top debe mantener contacto físico con alguna persona en nivel prep o inferior.
Aclaración: *Debe efectuarse el contacto con alguna base parada en la superficie de presentación ANTES de perder la conexión con el/los conectores (bracer[s]).*
 - b. La flyer/top debe ser atrapada por al menos 2 receptores (catchers) (mínimo 1 receptor y 1 spotter). Ambos deben ser receptores estacionarios y no deben estar involucrados en cualquier otra habilidad o coreografía cuando inicia (initiation) la transición. (La flexión para lanzar es lo que se considera como el inicio (initiation) de la habilidad.)
 5. Movimientos sueltos no pueden ser sujetados/conectados por otras flyers/tops que superen el nivel prep.
- D. **Inversiones en Pirámides de N5** (R5 Pyramids - Inversions):
 1. Deben seguir las reglas de "H. Inversiones en Elevaciones de N5".
- E. **Movimientos Suelos con Inversiones Conectadas en Pirámides de N5** (L5 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions):
 1. Las transiciones de pirámides pueden involucrar inversiones (incluyendo mortales conectados [braced flips]) mientras son soltadas por las bases si mantienen contacto con al menos 1 persona en nivel prep o inferior. El contacto debe ser mantenido por el mismo conector (bracer) durante toda la transición.
Aclaración: *Debe efectuarse el contacto con alguna base parada en la superficie de presentación ANTES de perder la conexión con el/los conectores (bracer[s]).*

2. Se permiten inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) hasta con 1 rotación y $\frac{1}{4}$ de mortal y $\frac{1}{2}$ rotación de giro.
3. Se permiten inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) que excedan de $\frac{1}{2}$ rotación de giro y hasta 1 giro completo solo si se realizan hasta con $\frac{3}{4}$ de rotación de mortal (flip). Deben iniciar (initiation) desde una posición vertical (upright) no-invertida y no puede pasar de la posición horizontal (por ejemplo: cuna [cradle], acostada de espalda [flat back], prono [prone]).
Ejemplo Legal: Una flyer/top lanzada desde una posición vertical (upright) no-invertida (por ejemplo: lanzamiento de esponja [sponge toss] o de malla/red [basket toss]) y que ejecute $\frac{3}{4}$ de rotación hacia atrás con 1 giro completo cayendo en posición prona mientras es sujeta por un conector (bracer).
4. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) pueden involucrar cambio de bases.
5. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) deben estar en movimiento continuo.
6. Todas las inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) que no giren deben ser atrapadas por al menos 3 receptores (catchers).
Excepción: Mortales conectados que aterricen en una posición vertical (upright) en nivel prep o superior deben tener mínimo 1 receptor (catcher) y 2 spotters.
 - a. Los 3 receptores (catchers)/spotters deben ser estacionarios.
 - b. Los 3 receptores (catchers)/spotters deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
 - c. Los 3 receptores (catchers)/spotters no deben estar incluidos en cualquier otra habilidad o coreografía cuando inicia (initiation) la transición. (La flexión para lanzar es lo que se considera como el inicio (initiation) de la habilidad.)
7. Todas las inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) que giren (incluyendo $\frac{1}{4}$ y más) deben ser atrapadas por al menos 3 receptores (catchers). Los 3 receptores (catchers) deben hacer contacto al recibir.
 - a. Los receptores (catchers) deben ser estacionarios.
 - b. Los receptores (catchers) deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
 - c. Los receptores (catchers) no deben estar incluidos en cualquier otra habilidad o coreografía cuando inicia (initiation) la transición. (La flexión para lanzar es lo que se considera como el inicio (initiation) de la habilidad.)
8. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) no pueden descender mientras estén invertidas.
9. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) no deben entrar en contacto con otros movimientos sueltos (release moves) de elevaciones/pirámides.
10. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) no pueden ser sujetados/conectados por otras flyers/tops que superen el nivel prep.

DESMONTES DE NIVEL 5 (LEVEL 5 DISMOUNTS)

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

- A. Desmontes en cuna (cradle) originados desde elevaciones con 1 sola base deben contar adicionalmente con 1 spotter que apoye al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- B. Desmontes en cuna (cradle) originados desde elevaciones multibase, deben contar con un mínimo de 2 receptores (catchers) y adicionalmente 1 spotter que apoye al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.
- C. Desmontes deben retornar a su(s) base(s) original(es).
Excepción 1: Elevaciones con 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops no necesitan retornar a la(s) base(s) original(es).
Excepción 2: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por alguna base y/o spotter original.
Excepción 3: Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo sin habilidades extras originadas desde el nivel de cintura o inferior, son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.
Aclaración: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia, si proviene desde un nivel superior al de la cintura.
- D. Se permiten hasta 2 rotaciones y $\frac{1}{4}$ de giro desde cualquier elevación.
- E. Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede desplazarse sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- F. Ningún desmonte se permite con mortales libres (free-flipping).
- G. Desmontes no pueden desplazarse intencionalmente.
- H. Flyers/tops en desmontes no pueden tener contacto entre sí cuando son soltadas por las bases.
- I. No se permiten caídas/Volteos de tensión (tension drop/rolls) de ningún tipo.
- J. Cuando se reciban cunas desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base, cada flyer/top debe ser atrapada por al menos 2 receptores (catchers). Deben ser receptores y bases estacionarias previo al inicio (initiation) del desmonte.
- K. No se permiten desmontes que giren desde una posición invertida (inverted).

LANZAMIENTOS DE NIVEL 5 (LEVEL 5 TOSSES)

- A. Los lanzamientos están permitidos con un máximo de 4 bases lanzando. Una base debe permanecer detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y puede asistir para subir al lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben realizarse con todas las bases apoyando ambos pies en la superficie de presentación y deben aterrizar en posición cuna. La flyer/top debe ser recibida en posición cuna por al menos 3 bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger a la flyer/top en el área de la cabeza y los hombros. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.
Ejemplo: No se permiten lanzamientos que se desplacen de forma intencional.
Excepción: Se permite que las bases realicen $\frac{1}{4}$ de rotación en lanzamientos como pateo giro (kick full).
- C. La flyer/top debe tener ambos pies en/sobre las manos de las bases cuando inicia el lanzamiento.
- D. No se permiten lanzamientos con mortal (flipping), invertidos (inverted) o desplazados (traveling toss).
- E. Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede desplazarse por sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
- F. Se permiten hasta 2 rotaciones y $\frac{1}{2}$ de giro.
- G. Flyer/tops en lanzamientos independientes no pueden tener contacto entre sí y deben quedar libre de todo contacto con bases, conectores (bracers) y/u otras flyer/tops.

H. Se permite 1 sola persona durante un lanzamiento.

REGLAS DE NIVEL 6 (LEVEL 6 RULES)

GIMNASIA GENERAL DE NIVEL 6 (LEVEL 6 GENERAL TUMBLING)

A. Toda gimnasia debe originarse y aterrizar en la superficie de presentación.

Aclaración: El gimnasta puede rebotar con sus pies hacia una transición de elevación. Si el rebote desde el pase de gimnasia involucra una rotación de cadera sobre la cabeza, entonces el gimnasta/flyer/top debe ser recibida y detenida en una posición no-invertida antes de continuar con la rotación de la transición o elevación.

Excepción 2: Se permiten rondat>rewinds (round off>rewinds) y 1 solo flic-flac desde el lugar>rewinds (single standing back handspring>rewinds). Ninguna habilidad de gimnasia es permitida previo al rondat (round off) o previo al flic-flac desde el lugar (standing back handspring).

B. No se permite gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo o artículo (prop).

Aclaración 1: No se permite gimnasia sobre/debajo el cuerpo de un atleta (incluyendo brazos y/o piernas).

Aclaración 2: Un individuo puede saltar (rebotar) por sobre otro individuo.

C. No se permite gimnasia en contacto o sujetando algún artículo (prop).

D. Se permiten volteos/rollos altos (dive rolls).

Excepción: No se permiten volteos/rollos altos (dive rolls) que giren.

GIMNASIA DESDE EL LUGAR/CON CARRERA DE NIVEL 6 (LEVEL 6 STANDING/RUNNING TUMBLING)

A. Se permiten habilidades hasta con 1 rotación de mortal (flip) y 2 rotaciones de giro.

ELEVACIONES DE NIVEL 6 (LEVEL 6 STUNTS)

A. Spotters:

Un spotter es requerido:

1. Durante elevaciones en 1 brazo que superen el nivel prep diferentes a cupie o liberty.

Aclaración: Requieren spotter elevaciones extendidas en 1 brazo como heel stretch, arabesque (Chile: Paloma), high torch (antorcha alta), scorpion (escorpión), bow and arrow (arco y flecha).

2. En subidas/transiciones que incluyan:

a. Movimientos sueltos que excedan 360 grados de giro.

b. Movimientos sueltos desde una posición invertida (inverted) hacia una posición no-invertida que aterricen a nivel prep o superior.

c. Mortales libres (free-flipping).

3. Durante elevaciones donde la flyer/top se encuentre en una posición invertida (inverted) superando el nivel prep.

4. Cuando la flyer/top es soltada desde un nivel superior al suelo aterrizando en una elevación a 1 brazo.

B. Niveles de Elevaciones (Stunt Levels):

1. Se permiten elevaciones extendidas en 1-pierna.

C. Elevaciones y Transiciones con Giro de N6 (L6 Twisting Stunts and Transitions):

Se permiten elevaciones y transiciones hasta con 2 rotaciones y ¼ de la flyer/top en relación con la superficie de presentación.

Aclaración: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades, sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación creada por la flyer/top y las bases excede 2 giros y ¼. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades. Una vez que la elevación se detenga en la posición final (por ejemplo, en prep) y los atletas muestren una pausa definida y clara con una flyer/top estacionaria, entonces podrán desplazarse para continuar con alguna rotación adicional.

D. Se permiten elevaciones y transiciones con rewinds (mortales libres (free-flipping stunts) y mortales asistidos (assisted-flipping). Los rewinds deben originarse solamente desde el nivel de suelo y se permiten hasta con 1 rotación de mortal (flip) y 1 rotación y ¼ de giro.

Excepción 1: Se permiten rewinds hacia cuna (cradle) hasta con 1 rotación y ¼ de mortal. Todos los rewinds atrapados debajo del nivel de hombro deben ser atrapados por al menos 2 receptores (catchers). (Ejemplo: Rewind recibido en posición de cuna (cradle))

Excepción 2: Se permiten rondat>rewinds (round off>rewinds) y 1 solo flic-flac desde el lugar>rewinds (single standing back handspring>rewinds). Ninguna habilidad de gimnasia es permitida previo al rondat (round off) o previo al flic-flac desde el lugar (standing back handspring).

Aclaración 1: No se permiten elevaciones y transiciones con mortales libres (free-flipping stunts) que no se inicien (initiating) en la superficie de presentación.

Aclaración 2: No se permite lanzar desde un pie/pierna (toe/leg pitch) ni lanzamientos de tipo similar para iniciar un mortal libre (free-flipping).

E. No se permite atrapar en split/espagat (split catch) con 1 sola base.

F. Elevaciones con 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops requieren un spotter para cada flyer/top.

G. Movimientos Sueltos en Elevaciones de N6 (L6 Stunts - Release Moves):

1. Se permiten movimientos sueltos, pero no deben superar 45.72 cm. (18 pulgadas) sobre el nivel de brazos extendidos (extended arm level).

Aclaración: Si el movimiento suelto supera 45.72 cm. (18 pulgadas) sobre el nivel de los brazos extendidos de la(s) base(s), se considerará como un lanzamiento y/o desmonte y deberá seguir las reglas de "Lanzamientos" y/o "Desmontes". Se usará la distancia desde las caderas de la flyer/top hacia los brazos extendidos de las bases en el punto más alto de la habilidad para determinar la altura del movimiento suelto (release move). Se considerará como un lanzamiento o desmonte si esa distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer/top más 45.72 cm. (18 pulgadas) y deberá seguir las reglas correspondientes a "Lanzamientos" o "Desmontes".

2. Movimientos sueltos no pueden aterrizar en posición invertida (inverted).

3. Movimientos sueltos deben retornar a su(s) base(s) original(es).

Excepción 1: Se permiten lanzamientos estilo coed (coed style tosses) hacia una nueva base si la elevación es lanzada por 1 sola base y recibida por al menos 1 base y adicionalmente 1 spotter que no esté involucrado en otra habilidad o coreografía cuando inicia (initiation) la transición.

Excepción 2: Se permiten lanzamientos hacia 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops sin tener que retornar a sus bases originales. La base original puede convertirse en uno de los spotters requeridos si lanza hacia una elevación con 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops.

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

4. Se permiten helicópteros (helicopters) hasta con 180 grados de rotación y deben ser atrapados por al menos 2 receptores (catchers), 1 de los cuales debe estar en posición para atrapar a la flyer/top por el área de la cabeza y los hombros.
5. Movimientos sueltos no pueden desplazarse intencionalmente. Ver excepción #3 arriba.
6. Movimientos sueltos no pueden desplazarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).
7. Flyer/tops en movimientos sueltos independientes no pueden tener contacto entre sí.
Excepción: Se permite desmontar desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base.

H. Inversiones en Elevaciones de N6 (L6 Stunts - Inversions):

1. Se permiten inversiones descendentes (downward inversions) desde un nivel superior a prep y deben ser asistidas por al menos 3 receptores (catchers). La flyer/top debe mantener contacto con alguna base original.
Excepción: Se permite bajar de forma controlada una elevación extendida invertida (ejemplo: parado de manos [handstand]) hacia el nivel de hombro con 1 sola base y 1 spotter.

PIRÁMIDES DE NIVEL 6 (LEVEL 6 PYRAMIDS)

A. Las pirámides deben seguir las reglas de "Elevaciones A. Spotters" y se permiten hasta con 2 niveles y ½ de altura (two and one half-high pyramid).

Excepción 1: Se permiten Pirámides de Torre (Tower Pyramids).

Excepción 2: Paper Dolls (Muñecas de Papel) extendidas en 1 solo brazo requieren de 1 spotter para cada flyer/top.

- B. Para pirámides de 2 niveles y ½ de altura debe haber 1 spotter al frente y 1 spotter atrás por cada persona en el último nivel de altura y ambos spotters deben estar en esa posición durante todo el tiempo que la(s) flyer/top(s) se encuentre(n) a 2 niveles y ½ de altura. Los spotters pueden pararse levemente a un lado, pero deben permanecer en una posición adecuada para cuidar a la flyer/top. Los spotters deben mantener contacto visual con la flyer/top durante todo el tiempo que esta permanezca en los 2 niveles y ½ de altura. Los spotters no deben formar parte del apoyo primario (primary support) de la pirámide.

Aclaración 1: Detrás de cada flyer/top en todas las pirámides de torre (tower pyramids) debe haber 1 spotter que no esté en contacto con la pirámide. Si se requiere de alguien para asistir a la capa media, esta persona asistiendo no cumple con el rol y se requiere un spotter adicional que no se encuentre en contacto con la pirámide.

Aclaración 2: Para todas las pirámides de 2 niveles y ½ de altura con flyer/tops en posición horizontal (ejemplo: de espaldas [flat back], prono [prone] y variaciones de swedish [suecas]), los spotters deben situarse en 2 de los 4 lados de la pirámide (adelante, atrás, derecha, izquierda).

Un atleta en el lado del o los pies/piernas no será considerado como spotter.

- C. Se permiten subidas y transiciones con vuelo libre originadas desde el nivel de suelo hasta con 1 rotación de mortal (flip) y 1 rotación de giro o hasta CERO rotaciones de mortal (flip) y 2 rotaciones y ¼ de giro. Se permiten subidas y transiciones con vuelo libre originadas en elevaciones sobre el nivel de suelo hasta con 1 rotación de mortal (flip) y CERO rotaciones de giro o hasta CERO rotaciones de mortal (flip) y 2 rotaciones de giro.

Aclaración 1: Subidas y transiciones con vuelo libre no pueden superar significativamente la altura de la habilidad intentada y no pueden desplazarse por arriba, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).

Aclaración 2: Subidas y transiciones con vuelo libre no pueden aterrizar en posición invertida (inverted).

D. Movimientos Suelos en Pirámides de N6 (L6 Pyramids - Release Moves):

1. Una flyer/top puede superar la altura de 2 personas durante una transición de pirámide.
 - a. Movimientos sueltos originados y recibidos por una base en segunda capa deben ser recibidos por la misma base en segunda capa. (Por ejemplo: Tic-tocks en pirámides de torre [tower pyramids].)
 - b. Movimientos sueltos libres (free release moves) desde 2 niveles y ½ de altura no pueden aterrizar en posición prona o invertida.
2. **Ningún movimiento suelto puede desplazarse por sobre, debajo o a través de un artículo (prop).**

E. Inversiones en Pirámides de N6 (L6 Pyramids - Inversions):

1. Se permiten habilidades invertidas hasta la altura de 2 personas y ½.
2. Inversiones descendentes (downward inversions) desde un nivel superior a prep deben ser asistidas por al menos 2 bases. La flyer/top debe mantener contacto con alguna base u otra flyer/top.

F. Movimientos Suelos con Inversiones Conectadas en Pirámides de N5 (L5 Pyramids - Release Moves w/ Braced Inversions):

1. Se permiten inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) hasta con 1 rotación y ¼ de mortal y 1 rotación de giro.
2. Se permiten inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) si mantienen contacto físico directo con al menos 1 flyer/top en nivel prep o inferior y deben ser atrapadas por al menos 2 receptores (catchers).
Excepción: Inversiones conectadas hacia 2 niveles y ½ de altura pueden ser atrapadas por 1 persona.
 - a. Base/spotter deben ser estacionarios.
 - b. Base/spotter deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
 - c. Los receptores (catchers)/spotters requeridos no deben estar incluidos en cualquier otra habilidad o coreografía cuando inicia (initiation) la transición. (La flexión para lanzar es lo que se considera como el inicio (initiation) de la habilidad.)
3. Todas las inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados [braced flips]) que aterricen en una posición vertical (upright) en nivel prep o superior deben tener mínimo 1 receptor (catcher) y 2 spotters.
 - a. Base/spotter deben ser estacionarios.
 - b. Base/spotter deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
 - c. Los receptores (catchers)/spotters requeridos no deben estar incluidos en cualquier otra habilidad o coreografía cuando inicia (initiation) la transición. (La flexión para lanzar es lo que se considera como el inicio (initiation) de la habilidad.)

G. Movimientos Suelos Libres desde Pirámides de 2 Niveles y ½ de Altura (Free Release Moves From 2-½ High Pyramids):

1. No pueden aterrizar en posición prona (prone) ni invertida (inverted).
2. Se permiten hasta con CERO rotaciones de mortal (flip) y 1 rotación de giro.

DESMONTES DE NIVEL 6 (LEVEL 6 DISMOUNTS)

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

- A. Desmontes en cuna recibidos por 1 sola base que excedan 1 rotación y ¼ de giro deben tener 1 spotter asistiendo la cuna con al menos una mano-brazo apoyando la cabeza y los hombros de la flyer/top.

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

Excepción 1: Elevaciones con 1 sola base sosteniendo múltiples flyer/tops no necesitan retornar a la(s) base(s) original(es).

Excepción 2: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por alguna base y/o spotter original.

Excepción 3: Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo sin habilidades extras originadas desde el nivel de cintura o inferior, son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.

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

1. Se permiten desmontes hacia la superficie de presentación hasta con 2 giros y $\frac{1}{4}$.

2. Desmontes hacia la superficie de presentación que excedan de 1 giro y $\frac{1}{4}$ deben ser asistidos por 2 receptores (catchers) o por 1 receptor (catcher) con 1 spotter.

Excepción: Se permiten desmontes hacia la superficie de presentación desde pirámides de 2 niveles y $\frac{1}{2}$ de altura (two and one half-high pyramid) hasta con 1 giro y $\frac{1}{4}$ y deben ser asistidos por 2 receptores (catchers) o por 1 receptor (catcher) con 1 spotter.

C. Se permiten hasta 2 rotaciones y $\frac{1}{4}$ de giro desde cualquier elevación y pirámide de hasta 2 niveles de altura (two-high pyramid) y requieren de al menos 2 receptores (cuando excedan de 1 giro y $\frac{1}{4}$). Se permiten cunas (cradles) desde pirámides con 2 niveles y $\frac{1}{2}$ de altura (two and one half-high pyramid) hasta con 1 rotación y $\frac{1}{2}$ de giro y requieren al menos 2 receptores (catchers), de los cuales 1 debe ser estacionario al inicio (initiation) del desmonte.

Excepción: Se permite realizar 2 giros desde pirámides torre (tower pyramid) 2-1-1 solamente desde elevaciones frontales (ejemplo: extensión, liberty, heel stretch).

D. Desmontes con vuelo libre desde pirámides de 2 niveles y $\frac{1}{2}$ de altura (two and one half-high pyramid) no pueden aterrizar en posición prona (prone) o invertida (inverted).

E. Desmontes con mortales libres (free-flipping) hacia cuna (cradle):

1. Se permiten hasta con 1 rotación y $\frac{1}{4}$ de mortal y $\frac{1}{2}$ rotación de giro.

2. Requieren de al menos 2 receptores, de los cuales 1 debe ser base original.

3. No pueden desplazarse intencionalmente.

4. Deben originarse desde nivel prep. (No pueden originarse desde una pirámide de 2 niveles y $\frac{1}{2}$ de altura (two and one half-high pyramid).)

Excepción: Se permite $\frac{3}{4}$ de mortal (three quarter front flip) hacia adelante desde pirámides con 2 niveles y $\frac{1}{2}$ de altura y requieren al menos 2 receptores (catchers), 1 a cada lado de la flyer/top, de los cuales 1 debe ser estacionario al inicio (initiation) del desmonte en cuna.

Desmontes con $\frac{3}{4}$ de mortal hacia adelante originadas en pirámides de 2 niveles y $\frac{1}{2}$ de altura no pueden girar.

F. Se permiten solo rotaciones frontales en desmontes con mortales libres (free-flipping) hacia la superficie de presentación:

Aclaración: Desmontes con mortales (flip) hacia atrás deben aterrizar en cuna (cradle).

1. Se permite hasta 1 rotación de mortal y CERO rotaciones de giro.

2. Deben retornar hacia alguna base original.

3. Debe tener spotter.

4. No pueden desplazarse intencionalmente.

5. Deben originarse desde nivel prep. (No pueden originarse desde una pirámide de 2 niveles y $\frac{1}{2}$ de altura (two and one half-high pyramid).)

G. No se permiten caídas/Volteos de tensión (tension drop/rolls) de ningún tipo.

H. Cuando se reciban cunas desde elevaciones con múltiples flyer/tops sostenidas por 1 sola base, cada flyer/top debe ser atrapada por al menos 2 receptores (catchers). Deben ser receptores y bases estacionarias previo al inicio (initiation) del desmonte.

I. Desmontes en cuna desde elevaciones con 1 brazo que incluyan giro deben tener 1 spotter asistiendo la cuna (cradle) con al menos una mano/brazo apoyando la cabeza y los hombros de la flyer/top.

J. Los desmontes no pueden desplazarse sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).

K. Desmontes no pueden desplazarse intencionalmente.

L. Flyers/tops en desmontes no pueden tener contacto entre sí cuando son soltadas por las bases.

LANZAMIENTOS DE NIVEL 6 (LEVEL 6 TOSSES)

A. Los lanzamientos están permitidos con un máximo de 4 bases lanzando. Una base debe permanecer detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y puede asistirle para subir al lanzamiento.

Excepción 1: Cuando se lanza desde un grupo de bases hacia otro grupo de bases/receptores (catchers).

Excepción 2: En lanzamientos Arabians (mortal atrás con $\frac{1}{2}$ giro) en los que la 3ra persona necesitaría comenzar al frente para estar en posición de atrapar a la flyer/top por el área de la cabeza y los hombros durante la cuna (cradle).

B. Los lanzamientos deben realizarse con todas las bases apoyando ambos pies en la superficie de presentación y deben aterrizar en posición cuna (cradle). La flyer/top debe ser recibida en posición cuna por al menos 3 bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger a la flyer/top en el área de la cabeza y los hombros. Los lanzamientos no pueden tener dirigirse de manera tal que las bases deban desplazarse para atrapar a la flyer/top.

C. La flyer/top debe tener ambos pies en/sobre las manos de las bases cuando inicia el lanzamiento.

D. Se permiten lanzamientos hasta con 1 rotación y $\frac{1}{4}$ de mortal y 2 habilidades adicionales. Posiciones agrupadas (tucks), carpadas (pikes) o extendidas (layouts) no son contadas dentro de las 2 habilidades adicionales.

Ejemplo **Legal:** Mortal carpado>extendido>doble giro (pike>open>double full).

Ejemplo **Illegal:** Mortal agrupado>X-out>doble giro (tuck>X-out>double full).

E. Ninguna elevación, pirámide, individuo o artículo (prop) puede desplazarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede desplazarse por sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos (props).

F. Lanzamientos sin mortal no pueden exceder de 3 giros y $\frac{1}{2}$.

G. Flyers/tops lanzadas hacia otro grupo de bases deben ser lanzadas por 3 o 4 bases y deben ser recibidas en cuna (cradle) por al menos 3 receptores (catchers) estacionarios. Los receptores no deben estar involucrados en alguna otra habilidad ni coreografía y deben mantener contacto visual con la flyer/top durante todo el lanzamiento desde que este se inicia. Los lanzamientos se permite hasta con CERO rotaciones de mortal y 1 rotación y $\frac{1}{2}$ de giro o $\frac{3}{4}$ de mortal adelante (three quarter front flip) y CERO rotaciones de giro. Las bases involucradas en el lanzamiento deben ser estacionarias mientras lanzan.

- H. Flyer/tops en lanzamientos independientes no pueden tener contacto entre sí y deben quedar libre de todo contacto con bases, conectores (bracers) y/u otras flyer/tops.
- I. Se permite 1 sola persona durante un lanzamiento.

CheerABILITIES – Atletas Excepcionales (Exceptional Athletes)

(EQUIPOS DE ATLETAS ESPECIALES [SPECIAL ATHLETES TEAMS])

- A. Todos estos equipos deben seguir las reglas generales y requisitos de rutina descritos en este documento.
- B. Los equipos pueden ejecutar habilidades hasta de Nivel 2.
Excepción: Ver letra “D” abajo.
- C. Todas las Elevaciones y Pirámides (en nivel prep y superior) realizadas sin un Entrenador/Asistente requieren adicionalmente de un spotter que debe ser un Entrenador/Asistente.
- D. No se permiten lanzamientos.
Aclaración 1: Esto incluye “Lanzamientos de Esponja (Sponge Toss)”.
Aclaración 2: Son ilegales todas las cunas (cradles) originadas desde el nivel de cintura.
- E. No se permite gimnasia ayudada/asistida en CheerAbilities de competencia, pero si se permiten en CheerAbilities de exhibición.
- F. Se permiten hasta 3 Entrenadores/Asistentes al frente del tapete (mat) para dirigir al equipo y no deben obstruir la visión de los jueces. No hay límite de Asistentes agachados alrededor del perímetro del suelo.
- G. Los Asistentes deben uniformarse con ropa que contraste con los uniformes de los atletas para que los jueces distingan con claridad quien es el atleta y quien es el Asistente. Por ejemplo: La parte superior del uniforme de los atletas es de un color claro, todos los Asistentes deberán utilizar un color oscuro. Para no causar ningún accidente, los Entrenadores/Asistentes no podrán utilizar Joyería o Sandalias/chanclas/flip flops. Los Asistentes no podrán utilizar ningún tipo de uniforme cheer.
- H. Sillas con Ruedas/Dispositivos para Caminar/Ayudas (Wheelchairs/Walking Devices/Aids).
 - 1. Todas las sillas de ruedas deben estar visiblemente bloqueadas al ser utilizadas como base donde los atletas se puedan parar o apoyar peso.
 - 2. Sillas de ruedas sin motor:
 - a. Con o sin asistencias, deben tener siempre al menos 2 ruedas en la superficie de presentación. Ya sean las 2 de adelante o las 2 de atrás. No deben inclinarse de costado. Es permitido inclinarse hacia atrás o hacia adelante solo con la ayuda de un dispositivo para hacerlo.
 - b. Cuando las sillas de ruedas sin motor se encuentran en movimiento, si hay un individuo empujando al atleta excepcional en la sillas, ese individuo debe permanecer en contacto con la silla de ruedas mientras se encuentre en movimiento. La silla de ruedas NO DEBE ser soltada en movimiento.
 - 3. Sillas de ruedas motorizadas deben tener 4 ruedas en la superficie de presentación todo el tiempo (Excepción: Si se requiere asistencia para levantar las ruedas al subir a la superficie de presentación).
 - 4. Cualquier dispositivo para ayudar a caminar/Ayudas tales como bastones, muletas, etc. No pueden ser utilizados como artículos (props) de ninguna forma.
- I. Es responsabilidad de los entrenadores determinar la maestría y capacidad individual de los atletas al escoger la habilidad a realizar.

POLÍTICA DE IMAGEN (IMAGE POLICY)

Equipos Cheer

Los jueces se reservan el derecho de efectuar advertencias y/o descuentos cuando la coreografía, uniforme, maquillaje, cinta del pelo, etc. no cumpla con los estándares de “apropiado” descritos en esta política.

VESTUARIO MIENTRAS NO SE ESTÁ COMPITIENDO

Los atletas con uniforme donde el área abdominal esté visible deben mantenerse cubiertos a menos que se encuentren de camino a la zona de calentamiento hasta su presentación en el escenario.

COREOGRAFÍA APROPIADA

Todas las facetas de la presentación/rutina, incluyendo la coreografía y la música, deben ser apropiadas y adecuada para ser vista y escuchada por la familia.

Ejemplos de coreografía inapropiada pueden incluir, pero no limitarse a: movimientos exagerados de caderas, tocar inapropiadamente, gestos, movimientos o señales con las manos/brazos, dar palmadas en alguna parte del cuerpo, posicionar alguna parte del cuerpo en contra de otra, etc. Música o palabras inadecuadas para ser escuchadas por público familiar, incluyendo, pero sin limitarse a: malas palabras, connotaciones de cualquier tipo de acto o conducta sexual, drogas, la mención explícita de partes específicas del cuerpo, y/o comportamiento o actos violentos, son otros ejemplos de coreografía inapropiada. Remover de una música lenguaje o palabras inapropiadas y reemplazarlas con algún efecto musical, también podría ser considerado como “inapropiado”.

Música o movimientos que puedan ser cuestionables o que puedan crear incertidumbre con respecto a esta regla, el entrenador deberá asumir que es inapropiado y deberá retirarlo de la coreografía para evitar poner al equipo en una situación desafortunada.

MAQUILLAJE Y OTROS

MAQUILLAJE

El maquillaje debe ser uniforme y apropiado tanto para la presentación como para los atletas. No se permiten strass o similares en la cara o los párpados. Se permiten pestañas postizas, pero no pueden decorarse con strass o similares.

BOWS/CINTAS/MOÑOS

Las cintas no deben ser de un tamaño excesivo (no más de 7.62 centímetros [3 pulgadas] de ancho es generalmente aceptable) y no deben ser una distracción en la presentación. Las cintas deben usarse de manera tal que minimice el riesgo de los participantes, deben asegurarse adecuadamente y no debe caer frente a los ojos de los participantes o bloquear su visión mientras se presentan.

UNIFORME APROPIADO

GUÍA GENERAL DE LOS UNIFORMES

No se permiten uniformes atrevidos o sexualmente provocativos, ni de apariencia o inspirados en lencería, tampoco prendas de vestir. Todas las piezas del uniforme deben cubrir adecuadamente al atleta y deben asegurarse para eliminar cualquier posibilidad de falla con el vestuario. Se debe usar ropa interior adecuada.

Además de las siguientes pautas específicas, los atletas también deben considerar que una combinación de piezas de uniformes también puede considerarse apropiado o inapropiado. Todas las prendas deben cubrir adecuadamente al atleta y su ropa interior durante la rutina.

GUÍA PARA FALDAS/SHORTS

Cuando se use una falda como parte del uniforme se deben utilizar calzas deportivas cortas (normales) o similares (briefs) debajo de la falda. La falda debe cubrir completamente las caderas. La falda debe cubrir completamente y caer al menos 2.54 cm. (1 pulgada) por debajo de las calzas deportivas cortas (briefs).

Cuando se utilicen shorts (pantalones cortos), estos deben tener al menos 5.08 centímetros (2 pulgadas) de largo desde la entre pierna.

PARTE SUPERIOR DEL UNIFORME

La parte superior del uniforme NO debe exponer el tronco del cuerpo, **EXCEPTO cuando es usado por atletas en las divisiones Senior u Open.** La parte superior de los uniformes deben asegurarse con correas/tirantes o algún material sobre al menos uno de los hombros o alrededor del cuello (NO se permiten petos/tops sin tirantes/breteles [tube tops]).