



**REGLAMENTO GENERAL DE SEGURIDAD
Y
REQUERIMIENTOS DE RUTINA.**

2020 - 2021



1. Todos los atletas deberán ser supervisados por un instructor/entrenador cualificado durante todas las funciones oficiales del equipo.
2. Los instructores/entrenadores deberán requerir capacidad antes de progresar en las habilidades. Los instructores/entrenadores deberán considerar la habilidad del atleta, grupo y equipo para ubicar apropiadamente el nivel en el que se presentarán. La seguridad de los atletas debe ser considerada en todas las habilidades.
3. Todos los equipos, clubs, instructores/entrenadores y directores deberán de tener un plan de respuesta a una emergencia en caso de que ocurra alguna lesión.
4. Los atletas, instructores y entrenadores no podrán estar bajo la influencia del alcohol, narcóticos, sustancia 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 en una competición, entrenamiento o presentación.
5. Elementos técnicos (Portes, pirámides, lanzamientos o gimnasia) no deberán realizarse en hormigón, asfalto, superficies mojadas, irregulares o superficies con obstáculos durante competiciones, entrenamientos o presentaciones. No se permitirán alfombras sobre superficies no adecuadas para realizar las habilidades técnicas.
6. Se deberán utilizar zapatillas de suela suave (zapatillas deportivas) durante las competiciones, no se permitirá zapatos/botas de danza, zapatillas de gimnasia (o similares). El calzado deberá tener una suela sólida.
7. El uso de joyería de cualquier tipo no estará permitido (por ejemplo: joyería en el ombligo, joyería en la lengua, collares, pendientes, pins en los uniformes, etc.) y deberán ser quitados. Pedrería no deben adherirse a la piel. Brazaletes médicos se permiten siempre que estén pegados al cuerpo.
8. Estará prohibido cualquier aparato que ayude a impulsar e incrementar la altura de los atletas. EXCEPCIÓN: Spring – floor.
9. Los artículos no son necesarios en la presentación de una rutina. Si se utilizan artículos deben recibir la pre-aprobación de IASF (en caso de eventos internacionales como IASF Worlds), antes de su uso, esto es para asegurar la seguridad de los atletas. Banderas, señales, carteles, pompones, megáfonos y piezas de ropa, son los únicos artículos permitidos. Los artículos no deben tener bordes rígidos, afilados y/o puntiagudos y no deben obstruir la visión de los atletas. Ningún artículo puede utilizarse para apoyar el peso de algún atleta y/o ningún atleta puede apoyar su peso sobre un artículo. Los artículos con tubos/barras o aparatos de soporte similares no se pueden utilizar en conjunto con ningún tipo de porte o gimnasia. Todos los artículos deben descartarse de manera segura y fuera de peligro (por ejemplo: lanzar algún cartel rígido a través del mat desde un porte sería ilegal). Cuando una pieza de uniforme es utilizada intencionadamente como efecto visual, está será considerada como un artículo.
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 intensidad con un espesor aproximado de 3,8 cm (1 Pulgada y ½) si es que el atleta está involucrado en un porte, pirámides o lanzamientos. Los atletas utilizando inmovilizares rígidos (por ejemplo: yeso o fibra de vidrio) o una bota para caminar, no deben estar incluidos en portes, 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/los niveles que lo preceden.
12. Los spotters requeridos para todas las habilidades deberán ser integrantes de su propio equipo y deben ser entrenados con una adecuada técnica de vigilancia/spotting.
13. No se permiten caídas hacia el suelo, pero sin limitarse a: caídas de rodilla, sentado, frontales, de espalda, y caídas de spagat/split desde un salto, porte o posición invertida, a menos que la mayor parte del peso se amortigüe primero con las manos o los pies, lo cual rompe el impacto de la caída. Se permiten shushunovas. Aclaración: caídas que incluyan el apoyo del peso en las manos y/o los pies no son una infracción clara a esta regla.
14. El cronometraje comenzará con el primer movimiento, voz o nota musical, lo que ocurra primero. El cronometraje terminará con el último movimiento, última voz o nota musical, lo que ocurra último. El tiempo de ejecución de rutina no puede exceder los 2:30 minutos. Las rutinas sin gimnasia/Non-tumbling no pueden exceder 2:00 minutos.
15. Los atletas deberán apoyar al menos un pie, mano o parte del cuerpo (diferente al pelo) en la superficie de presentación al inicio de la rutina. Excepción: los atletas podrían tener sus pies en las manos de su/sus bases, si las manos de la/s bases están apoyadas directamente sobre la superficie de presentación.
16. Los atletas competidores que comienzan la rutina deberán ser los mismos durante su transcurso. A un atleta competidor no se le permitirá ser “reemplazado” por otro durante la ejecución de la rutina.
17. Ningún atleta deberá tener en su boca, chicles, caramelos, pastillas para la tos u otro elemento comestibles o no comestible que pueda causar asfixia durante la competición, entrenamientos y/o presentaciones.

GIMNASIA						
	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
A. GENERAL Se puede saltar/rebotar sobre otro individuo; Se puede rebotar con sus pies hacia una transición de porte; Cuando se rebote a una transición de porte, no se puede rebotar a una o hacia una posición invertida; NO gimnasia sobre o debajo o a través de un porte, individuo u objeto; NO gimnasia mientras se sujeta un objeto.	½ rebote hacia prono se permite. NO volteos altos/ dives rolls.	NO volteos altos en arco o con giro.	NO volteos altos en arco o con giro.	NO volteos altos en arco o con giro.	NO volteos altos en arco o con giro.	Volteos altos no pueden girar.
B. ESTÁTICA	Habilidades con contacto físico con la superficie de presentación como ruedas, volteretas, remontados (adelante y atrás), verticales, Ruedas con bloqueo (rechazo) se permiten.	Un flic flac. NO giros o vueltas permitidos después de flic flac (step out); NO saltos conectados a flic flacs; NO girar mientras se ejecuta una habilidad aérea excepto rondadas	Series de flic flac; Salto en combinación con flic flac. Mortales NO permitidos, NO giros cuando se está en el aire excepto rondadas.	Mortales estáticos y mortales desde entrada de flic; máximo 1 rotación de mortal y 0 giros; Rueda y remontado al frente sin manos y onodis son permitidos NO saltos a mortal o mortales consecutivos	Salto a mortal; máximo 1 rotación de mortal y 0 giros.	Máximo una rotación de mortal y dos giros; Si se excede un giro se deberá provenir de mínimo dos habilidades sin giro, habilidades con desplazamiento hacia atrás . No mortales ni giros hacia un elemento de doble giro. NO giros inmediatos desde un doble giro
C. CON CARRERA	Habilidades con contacto físico con la superficie de presentación como rueda, volteretas y remontados. Ruedas y rondadas con bloqueo (rechazo) se permiten NO gimnasia inmediatamente después de una rondada con o sin rebote	Series de flics NO giros permitidos después de un flic step out; NO giros mientras se ejecuta un elemento aéreo excepto rondadas.	Rondadas o rondada flic(s) hacia mortal agrupado; Rueda sin manos, mortal adelante; 3/4 de rotación adelante. Gimnasia después de un mortal agrupado, rueda sin manos no es permitida. NO gimnasia antes del mortal adelante; NO giros cuando está en el aire excepto rondadas y rueda sin manos.	1 rotación y 0 giros; Rueda sin manos, remontado sin manos y onodis son permitidos.	Hasta 1 rotación y 1 giro desde entrada de rondada, flic atrás o flic adelante. NO trucos permitidos mientras se realiza habilidades de giro y debe aterrizar con ambos pies en la superficie de presentación. NO gimnasia después de una habilidad de giro.	Hasta 1 rotación y 2 giros .No mortales ni giros hacia un elemento de doble giro. NO giros inmediatos desde un doble giro

PORTES – PAGINA 1

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
A. SPOTTERS	Nivel prep y superior; Porte en el suelo Excepto: Sentada en hombros, T-lift, portes donde el soporte es únicamente en la cadera	Superior a nivel prep; Portes en el suelo.	Superior a nivel prep; portes de una base con múltiples flyers requieren spotter por cada persona que sube.	Superior a nivel prep; portes de una base con múltiples flyers requieren spotter por cada persona que sube.	Superior a nivel prep; porte de una base con múltiples flyers requieren spotter por cada persona que sube.	Superior a nivel prep; portes de una base con múltiples flyers requieren spotter por cada persona que sube.
B. NIVEL DE PORTE NO Portes extendidos de una base o una base asistida para divisiones Youth & Menores pero pueden pasar por encima del nivel prep.	Portes de 1 pierna solo a nivel de cintura; porte de 2 piernas solo a nivel prep (puede pasar rápidamente por encima de nivel prep); Portes de 1 pierna en nivel prep con una base adicional con conexión mano/brazo antes de iniciar el ejercicio; Parada en hombros. No portes de una base con múltiples flyers.	Portes de 1 pierna en nivel prep (puede pasar rápidamente por encima de nivel prep); Se puede pasar por encima de nivel prep en porte de 2 piernas. NO portes de una sola base con múltiples flyers.	Portes de 1 pierna por encima de nivel de prep.	Portes de 1 pierna por encima de nivel de prep.	Portes de 1 pierna por encima de nivel de prep.	Portes de 1 pierna por encima de nivel de prep.
C. TRANSICIONES	Deben mantener contacto con al menos 1 base. No saltos de rana ni variaciones.	Deben mantener contacto con al menos una base.	Deben mantener contacto con al menos una base a menos de que sea un movimiento suelto legal.	Deben mantener contacto con al menos una base a menos de que sea un movimiento suelto legal.	Ver movimientos de soltar.	Ver movimientos de soltar.
D. GIROS	Hasta ¼ de giro EXCEPCIÓN: Rebotar hacia una posición prono; wrap around; Hasta ½ giro que comienza y termina en la superficie de presentación y solo con soporte en la cintura.	Hasta ½ de giro EXCEPCIÓN: 1 giro de barril sin ninguna habilidad adicional que comience y termine en posición de cuna.	Hasta 1 giro en nivel prep o inferior; Hasta ½ giro a porte extendido de 1 pierna; Hasta 1 giro a porte extendido de 2 piernas.	Hasta 1 ½ giros.	Hasta 2 ¼ giros	Hasta 2 ¼ giros
E. MOVIMIENTOS DE SOLTAR Se requieren 3 receptores para portes multibase, y 2 receptores para portes de una base que desmonte en posición horizontal; No deben aterrizar invertidos; No deben trasladarse intencionalmente; Se debe regresar a sus bases originales; NO mortales libres (Ver excepción para Nivel 6)	No permitidos; solo desmontes	No permitidos otros solo desmontes, lanzamientos y giros de barril sin ninguna habilidad adicional que comience y termine en posición de cuna.	Comenzar en nivel de cintura o inferior y finalizar en nivel prep o menor; No debe exceder altura de brazos extendidos; 1 habilidad y 0 giros EXCEPCIÓN: barril con 1 giro deben terminar en posición cuna, tabla o prono. NO helicópteros; No puede incluir inversiones.	Comenzar en nivel prep o inferior si finaliza en extensión; No debe exceder el nivel de brazos extendidos; 2 habilidades; Helicópteros 180º con 0 giros; 3 receptores; Posición invertida a no invertida con 0 giros; requiere spotter si aterriza en nivel prep o superior NO giros desde o hacia porte en extensión; No puede pasar a través de una posición invertida.	No exceder 18 pulgadas/ 46cm sobre el nivel de brazos extendidos de las bases; Helicópteros con 180º, 3 receptores; Posición invertida a no invertida con 0 giros, requiere cuidador si finaliza en nivel prep o superior. No puede pasar a través de una posición invertida	No exceder 18 pulgadas/46cm sobre el nivel de brazos extendidos de las bases; Posición invertida a no invertida hasta ½ giro, requiere cuidador si finaliza en nivel prep o superior; Helicópteros 180º, 3 receptores. No puede pasar a través de una posición invertida EXCEPCIÓN: (Excluyendo Junior 6): Rewinds son permitidos con 1 mortal y 0 giros, necesita mínimo 1 receptor/1cuidador para porte de una base o 2 receptores/1 cuidador para porte multibase. Lanzamientos de leg pitch, toe pitch o similares no están permitidos para iniciar habilidad; No gimnasia antes de rewind

PORTES – PAGINA 2

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
F. INVERSIONES	No permitidas (atleta invertido debe mantener contacto con superficie de presentación).	Inversiones a nivel del suelo con transición directa a una posición no invertida.	Nivel prep. Volteretas suspendidas que excedan ½ giros debe aterrizar en cuna.	Extendida.	Extendida.	Extendida.
G. INVERSIONES DESCENDENTES	No permitidas.	No permitidas.	Nivel de cintura o menor (puede pasar a través de nivel prep); Debe tener 2 receptores en contacto en medio de la región de cintura y hombros de la flyer, NO portes estilo pancake de 2 piernas	Nivel prep con 3 receptores (puede pasar por encima de nivel prep), 2 en contacto entre región de cintura y hombros de la flyer. EXCEPCIÓN: Porte invertido en extensión que descienda controladamente a nivel prep. Si pasa por encima de nivel prep no puede finalizar, detenerse o tocar el piso en posición invertida EXCEPCIÓN: Porte invertido en extensión que descienda controladamente a nivel prep.	Por encima de nivel prep con 3 receptores, 2 en contacto entre región de cintura y hombros de la flyer. Desde encima/pasar por encima de nivel prep no puede finalizar, detenerse o tocar el suelo en posición invertida. EXCEPCIONES: Descender de un porte invertido en extensión hacia nivel prep, pasando por encima de nivel prep hacia nivel prep, o desde una extensión no invertida hacia un porte invertido en nivel prep.	Por encima de nivel prep con 3 receptores, 2 en contacto entre región de cintura y hombros de la flyer. Desde encima/pasar por encima de nivel prep no puede finalizar, detenerse o tocar el suelo en posición invertida. EXCEPCIONES: Descender de un porte invertido en extensión hacia nivel prep, pasando por encima de nivel prep hacia nivel prep, o desde una extensión no invertida hacia un porte invertido en nivel prep.
H. POR ENCIMA/ POR DEBAJO Porte o individuo pasando por encima o por debajo de un porte por separado o individuo.	Brazos y piernas permitidas.	Brazos y piernas permitidas.	Brazos y piernas permitidas.	Individuo debajo del porte, porte sobre un individuo.	Permitido	Permitido

PIRÁMIDES – PAGINA 1

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
A. GENERAL	Deben seguir las reglas de portes y desmontes y permite hasta 2 alturas; La flyer debe recibir apoyo primario de su base, menos en una transición suelta; Transiciones sueltas no pueden tener contacto con otro porte/pirámide en movimiento suelto. Requiere receptores/cuidadores y deben estar estacionarios; deben mantener contacto visual con la flyer durante toda la transición, y no deben estar involucrados en ninguna otra habilidad o coreografía al comenzar la transición; El peso principal no puede ser soportado por el segundo nivel.					
B ESTRUCTURAS (Portes en extensión de base individual o asistidas no están permitidas en divisiones Youth o menores; Necesitan conectores conectados con la flyer desde el inicio y durante toda la habilidad)	Extensiones con 2 piernas conectadas mano/brazo con nivel prep o inferior ; Nivel prep en 1 pierna conectada mano/brazo con nivel prep o inferior. Portes extendidos no pueden conectarse a otro porte extendido. Conectores en nivel prep deben tener ambos pies en las manos de sus bases a menos que sea una sentada en hombros, tabla, straddle lift o parada en hombros.	Extensión con 1 pierna conectar mano/brazo con nivel prep o inferior. Portes extendidos no pueden conectarse a otro porte extendido. Conectores en nivel prep deben tener ambos pies en las manos de sus bases a menos que sea una sentada en hombros, tabla, straddle lift o parada en hombros	No porte extendido de una pierna conectado a un porte extendido.	No porte extendido con 1 pierna conectado a un porte extendido de 1 pierna		
C. TRANSICIONES NO SUELTAS	Giros: Hasta ¼ de giro. Inversiones: Debe seguir reglas de portes.	Giros: Hasta ½ de giro. Giros de barril pueden no ser asistidos por otra flyer. Inversiones: Debe seguir reglas de portes.	Giros: Hasta 1 giro (Conector en nivel prep es requerido durante transiciones si excede ½ giro con portes extendidos de 1 pierna) Inversiones: Debe seguir reglas de portes. Excepción: La flyer puede pasar a través de una posición invertida y debe mantener contacto con su base y conector en nivel prep o inferior; debe empezar y terminar en nivel prep o inferior.	Giros: Hasta 1 ½ de giro. Inversiones: Debe seguir reglas de portes.	Giros: Hasta 2 ¼ de giro. Inversiones: Debe seguir reglas de portes.	Giros: Hasta 2 ¾ de giro. Inversiones: Debe seguir reglas de portes.

PIRÁMIDES – PAGINA 1

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
D. TRANSICIONES SUELTAS (Contacto debe mantenerse con el mismo conector(es) durante toda la transición; Se debe hacer contacto con una base sobre la superficie de presentación antes de que el contacto con un conector se pierda (esto no incluye el uniforme o cabello); si 2 conectores son requeridos, deben ser en 2 lados separados del cuerpo; no pueden conectarse con conectores que se encuentren por encima de nivel prep; inversiones conectadas (mortales) no pueden descender mientras están invertidas)	No permitidas más que desmontes.	No permitidos otros, solo desmontes y lanzamientos. giros de barril no deben estar asistidos por otra flyer.	NO INVERTIDO 2 conectores (uno debe ser mano/brazo a mano/brazo, el otro puede ser mano/brazo o mano/brazo a pie/bajo pierna); 2 receptores, no pueden cambiar bases. EXCEPCIÓN: Un porte con un movimiento suelto legal puede ser presentado con 1 solo conector GIROS 1 Giro 2 conectores con conexiones mano/brazo INVERSIONES CONECTADAS No permitidas	NO INVERTIDO 1 conector; 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 cuidador) GIROS 1 ½ giros con 1 conector; 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 cuidador) INVERSIONES CONECTADAS (MORTALES) 2 conectores; Hasta 1 ¼ de rotación, 0 giros; No pueden cambiar de bases; 3 receptores EXCEPCIÓN: Mortales conectados que aterricen en una posición erguida en nivel prep o superior necesitan mínimo 1 receptor y 2 cuidadores); EXCEPCIÓN: porte con un movimiento suelto legal puede ser presentado con 1 solo conector	NO INVERTIDO 1conector; 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 cuidador) GIROS 2 ¼ Giros; 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 cuidador) INVERSIONES CONECTADAS (MORTALES) 1 conector, hasta 1 ¼ de rotación, 0 giros; 3 receptores EXCEPCIÓN: Mortales conectados que aterricen en una posición erguida en nivel prep o superior requieren mínimo 1 receptor y 2 cuidadores	NO INVERTIDO 1 Conector; 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 cuidador) GIROS 2 ¼ giros: 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 cuidador) INVERSIONES CONECTADAS (MORTALES) 1 conector; Hasta 1 ¼ de rotación y ½ giro o ¾ de rotación y 1 giro; 3 receptores EXCEPCIÓN: mortales conectados que no giren y aterricen en una posición erguida en nivel prep o superior requieren mínimo 1 receptor y 2 cuidadores
E. POR ENCIMA / POR DEBAJO Porte, pirámide o individuo sobre / debajo de un porte, pirámide o individuo	Brazos y piernas permitidas.	Brazos y piernas permitidas. La flyer no puede pasar sobre/debajo del torso de otra flyer.	Brazos y piernas permitidas. La flyer no puede pasar sobre/debajo del torso de otra flyer.	Ningún porte sobre porte separado. La flyer no puede pasar sobre/debajo del torso de otra flyer.		

DESMONTES Y LANZAMIENTOS						
	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
A. GENERAL DESMONTES	Cunas de base individual requieren 1 cuidador con al menos 1 mano-brazo soportando la región de la cintura y hombros de la flyer, Cunas de multibase requieren 2 receptores y 1 cuidador con al menos una mano-brazo soportando la región de cintura y hombros de la flyer; Cunas desde porte de base individual con múltiples flyers requieren 2 receptores para cada flyer, y receptores y bases deben ser estacionarios antes de la iniciación del porte, Ningún mortal libre o asistido es permitido.					
B. DESMONTES	Desmontes directos, cunas rectas y básicas NO se permiten cunas desde nivel de cintura, lanzamientos de esponja o por encima del nivel prep en pirámides.	Desmontes directos, cunas rectas y básicas, y ¼ giro en cunas NO se permiten cunas en nivel cintura en división Mini.	1 ¼ giro o 1 truco desde porte de 2 piernas; ¼ giro a cuna desde porte de 1 pierna; Todos los desmontes desde nivel prep y superior que involucren 1 truco deben aterrizar en cuna NO se permiten desmontes desde posición invertida	2 ¼ giros desde porte de 2 piernas; 1 ¼ giro desde porte de 1 pierna; No puede exceder de 2 trucos Desmontes desde una posición invertida no pueden girar.	2 ¼ giros; No pueden exceder de 3 trucos Desmontes desde una posición invertida no puede girar.	2 ¼ giros Desmontes desde posición invertida puede girar hasta ½ giro
A. GENERAL LANZAMIENTOS	Mínimo 3 máximo 4 bases lanzando, una base debe estar detrás de la flyer; Se deben recibir en posición cuna por al menos 3 bases originales, una de ellas está posicionado en el área de hombro y cabeza de la flyer; NO rotaciones (mortales), inversiones, o lanzamientos con movimiento de traslado intencional.					
B. LANZAMIENTOS	No se permiten, incluyendo cunas en nivel de cintura y lanzamientos de esponja.	Solo posición recta, NO lanzamientos en división Mini.	1 truco o hasta 1 ¼ giros. Excepción: Ball X, arco no cuenta como truco; es legal	2 ¼ giros; No puede exceder de 2 trucos	2 ½ giros, No puede exceder de 3 trucos, si excede 1 ½ giro, ninguna otra habilidad es permitida	2 ½ giros.