

IASF

Reglamento Cheer IASF 2021-2023



cmastersbrandscolombia@gmail.com



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA



3123232592



3102420608



GLOSARIO IASF

Accesorio / Prop: Un objeto que puede ser manipulado. Banderas, pancartas, carteles, pompones, megáfonos y piezas de tela son los únicos accesorios permitidos. Cualquier pieza de uniforme removida intencionalmente del cuerpo y usada para efecto visual será considerada un accesorio.

Aéreo / Airborne: Libre contacto de una persona y/o de la superficie de presentación.

Aerial / Aerial: Media luna o pasada de arco en la cual las manos del atleta no tocan el piso.

Agarre / Conector / Brace / Bracer: Un agarre es una conexión física entre una flyer y otra flyer que le ayuda a proveer estabilidad. El pelo o el uniforme no son puntos de conexión legales cuando se esté agarrando una pirámide o transición de pirámide. Un conector es una flyer en contacto físico con otra flyer que ayuda a proveer estabilidad. Un conector requerido no puede pasar a través de una posición invertida durante una transición.

Alzada en Split / Split Catch: Una elevación en la cual la flyer está en posición erguida teniendo las rodillas hacia adelante. La base está sosteniendo ambos muslos internos de la flyer mientras esta ejecuta típicamente un high V, creando una X con el cuerpo.

Alzada en T / T-lift: Una elevación en la cual una flyer con los brazos en posición de T es soportada de ambos lados por 2 bases que conectan cada mano y por debajo de los brazos de la flyer. La flyer permanece en una posición no invertida y vertical mientras es sostenida en la elevación.

Alzada en V / Sentada en V / Straddle lift / V-sit: Una posición de una flyer cuando está sentada en una elevación con las piernas estiradas paralelas a la superficie de presentación en posición de V. Esta es considerada una elevación de 2 piernas.

Arco / Backbend: Cuando el cuerpo del deportista forma un arco, típicamente soportado por manos y pies y con el abdomen hacia arriba.

Base / Base: Una persona que provee soporte a una flyer. La(s) persona(s) que levantan, soportan o lanzan a una flyer hacia una elevación. Debe estar en contacto directo con la superficie de presentación. Si hay solo una persona bajo el pie de una flyer, sin importar como estén ubicadas las manos, esa persona es considerada una base. Una base no puede soportar algún peso mientras esté en arco o posición invertida.

Base(s) nueva(s) / New Base(s): Bases que previamente no tenían contacto directo con la flyer de una elevación.

Base(s) original(es) / Original Base(s): Base(s) que está en contacto con la flyer durante la iniciación de una habilidad/elevación.

cmastersbrandscolumbia@gmail.com



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA



3123232592



3102420608



Bola-X / Ball-X: Cuando una flyer se mueve desde una posición agrupada a una posición de straddle o X con brazos y piernas o solo las piernas, usualmente durante un lanzamiento.

Caída / Drop: Caídas sobre las rodillas, muslos, cola, pecho, espalda o posición de split sobre la superficie de presentación desde una posición aérea o invertida, sin primero soportar el peso en las manos/piés rompiendo el impacto de la caída.

Caída de tensión / Tension Roll/Drop: Una pirámide o elevación la cual la base y la flyer se inclinan hacia adelante al mismo tiempo hasta que la flyer se aleja de la base sin asistencia. Tradicionalmente la base y la flyer ejecutan un rollo adelante en el momento en que pierden contacto entre sí.

Carpado / Pike: Cuerpo flexionado hacia adelante por la cadera con las piernas extendidas y juntas.

Conexión mano / brazo / Hand / Arm connection: Es el contacto físico entre 2 o más deportistas usando sus manos o brazos. El hombro no es considerado un punto legal de conexión cuando se requiera una conexión mano/brazo.

Conexión Pierna/Pie / Leg/Foot connection: Es el contacto físico entre 2 o más deportistas usando su(s) pierna(s) o pie(s). Cualquier conexión por debajo de la rodilla y hasta los dedos se considera legal cuando se requiere una conexión pierna/pie.

Cuna / Cradle: Un desmonte en la cual la flyer es recibida en posición de cuna (la flyer termina en posición corporal de V/pike/postura boca arriba, piernas derechas y juntas por debajo del nivel de prep, con las bases soportando a la flyer con sus brazos por debajo de la espalda y las piernas).

Cuna recta / Straight cradle: Un movimiento suelto/desmonte desde una elevación hacia una posición de cuna donde la flyer mantiene su cuerpo en posición recta. Ninguna otra habilidad es ejecutada (Giro, Patada, Liberty, etc.).

Cuna a nivel de cintura / Waist level cradle: Un movimiento suelto que inicia por debajo del nivel de prep y es recibido en posición de cuna. Todos los desmontes a cuna desde elevaciones multibase al nivel de la cintura donde las bases empiecen debajo de los pies de la flyer serán considerados lanzamientos y deben seguir las reglas de lanzamientos.

Cupie / Cupie: Una elevación donde la flyer está en una posición erguida de pie y tiene ambos pies juntos en la(s) mano(s) de la(s) base(s). También conocido como Awesome.



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA

cmastersbrandscolombia@gmail.com



3123232592



3102420608



Desmante / Dismount: Es el movimiento final desde una elevación o pirámide que es liberado a una cuna o liberado hacia la superficie de presentación. Si es liberado hacia la superficie, la flyer debe aterrizar sobre sus pies. Ninguna elevación, pirámide, individuo o accesorio puede moverse sobre o debajo de un desmante y un desmante no puede ser lanzado sobre, debajo o a través de una elevación, pirámide, individuo o accesorio. Los desmantos no deben desplazarse intencionalmente. Los desmantos de tensión no están permitidos. Los desmantos deben regresar a sus bases originales a menos que estén desmontando una elevación de base sencilla con múltiples flyers. Los desmantos hacia la superficie de presentación requieren asistencia de la base o el spotter, a menos que se esté ejecutando un pequeño salto sin trucos adicionales desde el nivel de cintura o más abajo hacia la superficie de presentación. Las flyers no pueden estar en contacto con otras flyers mientras estas no tengan contacto con sus bases. Todos los desmantos a cuna desde elevaciones multibase al nivel de la cintura donde las bases empiecen debajo de los pies de la flyer serán considerados lanzamientos y deben seguir las reglas de lanzamientos.

Eje horizontal / Horizontal axis (elevaciones): Una línea invisible dibujada desde el frente hasta la espalda a través del ombligo de una flyer no erguida.

Eje Vertical / Vertical Axis (Giro en elevaciones o gimnasia): Una línea invisible dibujada desde la cabeza hasta los pies a través del cuerpo de un gimnasta o de una flyer.

Elevación / Stunt: Una habilidad en la cual la flyer es soportada por encima de la superficie de presentación por una o más personas. Una elevación se determina como de “una pierna” o “dos piernas” por el número de pies que están siendo soportados por la(s) base(s). Si la flyer no está siendo soportada por ningún pie, entonces el número de piernas por el cual está siendo soportada determinará si es una elevación de “una pierna” o “dos piernas”. Excepción: Si la flyer se encuentra en una sentada en V, sentada en pike o tabla será considerada una elevación de “dos piernas”.

Elevación de base sencilla / Single based stunt: Una elevación usando una sola base para el soporte.

Elevación de una pierna / Single leg stunt: Ver Stunt /Elevación.

Elevación de piso / Floor stunt: La base acostada en la superficie de presentación sobre su espalda con los brazos extendidos. Esta es considerada una elevación al nivel de cintura.

cmastersbrandscolumbia@gmail.com



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA



3123232592



3102420608



Elevación extendida / Extended stunt: Cuando el cuerpo entero de una flyer está por encima de la cabeza de la(s) base(s). Si la base principal dobla sus piernas, se arrodilla o disminuye la altura de la elevación mientras tiene los brazos extendidos (excluyendo las elevaciones de piso), la habilidad será considerada extendida. Las elevaciones donde los brazos de la(s) base(s) están extendidos sobre la cabeza, pero no son consideradas elevaciones extendidas, ya que la altura del cuerpo es similar a la de una elevación al nivel de prep, son: sillas, antorchas, tablas, sentadas en V, rollos suspendidos y saltos de rana.

Elevación con rotación libre / Free flipping stunt: Un movimiento libre en elevación que involucra a la flyer pasando por una posición invertida con rotación de cadera sobre la cabeza sin contacto físico con una base, conector o la superficie de presentación. Esto no incluye a los movimientos sueltos que empiezan invertidos y rotan a una posición no invertida.

Elevación multibase / Multi based stunt: Una elevación que tiene 2 o más bases sin incluir al spotter.

Elevación transicional / Transitional stunt: La flyer o las flyers se mueven de una posición de elevación a otra, cambiando de este modo la configuración de la elevación inicial. Cada punto de iniciación es usado para determinar el inicio de una transición, el final de una transición es definido como un nuevo punto de iniciación, una detención en el movimiento y/o la flyer haciendo contacto con la superficie de presentación.

Erguida / Upright: Una posición del cuerpo de una flyer en la cual el deportista está en una posición de pie o sentada mientras está siendo soportada por una base. Ej.: Estrella, Liberty, Sentada en V.

Extendido / Layout: Una habilidad gimnástica aérea o habilidad de lanzamiento la cual involucra una rotación de cadera sobre la cabeza en posición estirada o de postura.

Facial / Prone: Cuerpo plano en posición boca abajo.

Flyer / Top Person: El(Los) deportista(s) que está(n) siendo soportado(s) por encima de la superficie de presentación en una elevación, pirámide o lanzamiento.



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA

cmastersbrandscolombia@gmail.com



3123232592



3102420608



Gimnasia / Tumbling: Cualquier habilidad de rotación de cadera sobre la cabeza que no es soportada por una base que empieza y termina sobre la superficie de presentación. Cuando la gimnasia no es permitida después de cierta habilidad gimnástica, al menos un paso hacia la nueva habilidad debe ser incluido para separar los 2 pases. Hacer un step out al final de una habilidad se considera una continuación de la misma habilidad o conexión y un paso adicional es requerido para separar los 2 pases. Si el deportista termina la habilidad con los 2 pies juntos, solo un paso es necesario para crear un nuevo pase.

Gimnasia con carrera / Running tumbling: Gimnasia que involucra un paso hacia adelante o un antesalto usado para ganar impulso como entrada a una habilidad de gimnasia.

Gimnasia estática / Standing tumbling: Una habilidad gimnástica (o serie de habilidades) ejecutadas desde una posición quieta sin ningún tipo de impulso hacia adelante. Cualquier número de pasos hacia atrás antes de la ejecución de la habilidad o conexión es todavía considerado gimnasia estática.

Giro / Full: 360 grados de giro sobre el eje longitudinal.

Giro / Girar / Twist / Twisting: Un deportista ejecutando una rotación alrededor del eje vertical de su cuerpo. (eje vertical: cabeza a pies). Habilidad con giro en gimnasia involucran rotación de cadera sobre la cabeza alrededor del eje vertical del deportista. Los giros en las elevaciones se cuentan en 2 ejes separados, el vertical y el horizontal. Giros simultáneos en ambos ejes serán contados separadamente y no serán acumulativos. El grado de giro es determinado por el total de rotaciones acumulativas de la cadera de la flyer con respecto a la superficie de presentación (Una vez la elevación es marcada y la flyer muestra una pausa clara y definitiva, se podría caminar con la elevación en una rotación adicional). Una nueva transición con giro empieza con un impulso o con un cambio en la dirección de los giros.

Helicóptero / Helicopter: Una elevación donde la flyer está en una posición horizontal y es lanzada para rotar alrededor de un eje vertical (como las hélices de un helicóptero) antes de ser recibida por las bases originales.

Iniciación / Iniciando / Initiation / Initiating: El comienzo de una habilidad; el punto desde el cual se origina. El punto de iniciación para las habilidades de acrobacia es el punto más bajo del impulso desde el cual se origina la habilidad.

Inversión / Invertida / Inversion / Inverted: El deportista tiene al menos un pie por encima de la cabeza y los hombros debajo de la cintura.

cmastersbrandscolumbia@gmail.com



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA



3123232592



3102420608



Inversión descendente / Downward inversion: Una elevación o pirámide en la cual el centro de gravedad de la persona invertida se acerca hacia la superficie de presentación.

Lanzamiento / Toss: Una elevación aérea donde la(s) base(s) ejecutan un movimiento de lanzado desde el nivel de la cintura para aumentar la altura de la flyer. La flyer pierde todo contacto con bases, conectores y/o otras flyers. La flyer no está tocando la superficie de presentación cuando el lanzamiento es iniciado. (ej. Lanzamiento de canasta o lanzamiento de esponja). Se requiere un mínimo de 3 y máximo de 4 bases que lancen. Todas las bases deben tener los pies sobre la superficie de presentación. Los lanzamientos deben ser recibidos en cuna por al menos 3 bases, una de las cuales está posicionada en la región de la cabeza y los hombros de la flyer. Las bases deben mantenerse estacionarias durante el lanzamiento. La flyer debe tener ambos pies sobre las manos de las bases en la iniciación del lanzamiento. Ninguna elevación, pirámide, individuo o accesorio puede moverse sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede ser lanzado sobre, debajo o a través elevación, individuo o accesorios. Flyers en diferentes lanzamientos no pueden tener contacto entre ellas. Solo una persona es permitida durante un lanzamiento. Todos los desmontes a cuna desde elevaciones multibase al nivel de la cintura donde las bases empiecen debajo de los pies de la flyer serán considerados lanzamientos y deben seguir las reglas de lanzamientos. *Nota: Lanzado a manos, lanzado a elevaciones extendidas, lanzado a silla no están incluidos en esta categoría. (Vea Movimientos Suelos). Lanzamientos con giro: Los giros son acumulativos, todos los giros hasta $1 \frac{1}{4}$ son considerados 1 habilidad. Exceder $1 \frac{1}{4}$ giros hasta $2 \frac{1}{4}$ giros son consideradas 2 habilidades. Ej: Un $\frac{1}{2}$ giro, X, $\frac{1}{2}$ giro son consideradas 2 habilidades: 1 giro completo y 1 habilidad adicional.

Lanzamiento con rotación / Flipping toss: Un lanzamiento donde la flyer rotación hacia una posición invertida.

Lanzamiento de canasta / Basket toss: Un lanzamiento involucrando 2 o 3 bases, en la cual 2 personas usan sus manos para entrecruzar sus muñecas.

Lanzamiento de esponja / Sponge toss: Una elevación similar a un lanzamiento de canasta en el cual la flyer es lanzada desde la posición de Load-In o de carga. La flyer tiene ambos pies en las manos de las bases antes del lanzamiento.

Lanzamiento de Pie/Pierna / Toe/Leg Pitch: Elevación de base sencilla o multibase en la cual la(s) base(s) lanzan tradicionalmente hacia arriba usando un solo pie o pierna de la flyer, para aumentar la altura de la flyer.

cmastersbrandscolombia@gmail.com



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA



3123232592



3102420608



Lanzamiento desplazado / Traveling toss: Un lanzamiento el cual intencionalmente requiere que las bases y spotter se muevan en determinada dirección para poder recibir a la flyer. (Esto no incluye cuando las bases hacen $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ giro en lanzamientos como un “patada giro”).

Lanzamiento tipo coed / Coed style toss: Una sola base agarra la cintura de la flyer y lanza a la flyer desde el piso.

Liberty / Liberty: Una elevación en la cual la(s) base(s) soporta un pie de la flyer mientras el otro pie está al lado de la rodilla al doblar la pierna.

Media luna / Cartwheel: Una habilidad de gimnasia donde el atleta mantiene contacto con la superficie de presentación, rotando de lado, donde las manos se apoyan una a la vez mientras el cuerpo se invierte y terminando un pie a la vez hasta llegar a una posición erguida.

Media luna con empuje / Block cartwheel: Una media luna que se convierte en aérea cuando el gimnasta empuja con sus hombros el piso durante la habilidad.

Mortal adelante / Front tuck / Punch front: Habilidad gimnastica donde el atleta genera un impulso ascendente para ejecutar una rotación adelante en una posición agrupada.

Movimiento suelto / Release move: La flyer está libre de contacto de todos los deportistas en la superficie de presentación. No puede pasar sobre, debajo o a través de otras elevaciones, pirámides, individuos o accesorios. Flyers en movimientos sueltos separados no pueden estar o hacer contacto entre sí. No permitidos las alzadas en Split de base sencilla. Para determinar la altura del movimiento suelto, en el punto más alto, la distancia desde la cadera de la flyer hasta los brazos extendidos de las bases será usada para determinar la altura del movimiento. Si la distancia es mayor que la longitud de las piernas de la flyer (Niveles 3 y 4), o mayor que la longitud de las piernas de la flyer más unos 46cm adicionales (Niveles 5, 6 y 7), será considerado un lanzamiento o desmonte y deberá seguir las reglas de lanzamientos o desmontes. Todos los desmontes a cuna desde elevaciones multibase al nivel de la cintura donde las bases empiecen debajo de los pies de la flyer serán considerados lanzamientos y deben seguir las reglas de lanzamientos.

Movimiento suelto libre / Free release move: Un movimiento suelto donde la flyer se libera de cualquier contacto con todas las bases, conectores o la superficie de presentación.

Muñecas de papel / Paper dolls: Elevaciones a una pierna conectadas entre sí. Las elevaciones podrían estar extendidos o no.

cmastersbrandscolombia@gmail.com



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA



3123232592



3102420608



Nivel de brazos extendidos / Extended arm level: El punto más alto de los brazos de una base (no del spotter), cuando está parado erguido con los brazos completamente extendidos sobre la cabeza.

Nivel de cintura / Waist level: Una elevación en la cual el punto más bajo de conexión entre la(s) base(s) y la flyer está por encima del nivel del piso y por debajo del nivel de prep y/o por lo menos un pie de la flyer está debajo del nivel de prep, determinado por la altura o posición de la base. Ejemplos de elevaciones al nivel de cintura: elevación de 4 apoyos, elevación de nugget. Una silla y una sentada en hombros son consideradas elevaciones al nivel de prep y no de cintura.

Nivel de los hombros / Shoulder Level: Una elevación donde la conexión entre base(s) y flyer está a la altura de los hombros de la base.

Nivel de prep / Prep Level: La conexión más baja entre las bases y la flyer está por encima del nivel de la cintura y por debajo del nivel extendido. Ej. Prep, parada en hombros, sentada en hombros. Una elevación podría ser considerada a nivel de prep si los brazos de las bases están extendidos sobre la cabeza, pero no son consideradas elevaciones extendidas ya que la altura del cuerpo es similar a la de una elevación al nivel de prep u hombros, son: sillas, antorchas, tablas, sentadas en V, alzadas en T. Si la base(s) primaria dobla las piernas, se arrodilla o disminuye la altura de la elevación con la conexión más baja al nivel de prep, la habilidad sería considerada al nivel de prep. Una elevación es considerada por debajo del nivel de prep si por lo menos un pie de la flyer está al nivel de la cintura, determinado por la altura o posición de la base. (Excepciones: Silla, Alzadas en T y sentadas en hombro son elevaciones al nivel de prep)

Nivel del piso / Ground level: Sobre la superficie de presentación.

Onodi / Onodi: Un flic flac con medio giro hacia las manos donde el gimnasta termina con una paloma.

Pancake / Pancake: Una inversión descendente en la cual ambas piernas/pies de la flyer permanecen con el agarre de las bases mientras se ejecuta una flexión de cadera con rotación adelante hacia un carpado para recibir a la flyer por su espalda.

Parada de hombros / Shoulder stand: Una elevación en la cual la flyer se para en los hombros de la(s) base(s).

Parada de manos / Handstand: Una habilidad que implica soportar el cuerpo en un posición invertida y vertical, equilibrándose sobre las manos con los brazos están extendidos al lado de la cabeza y las orejas.

cmastersbrandscolombia@gmail.com



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA



3123232592



3102420608



Pasada de arco / Walkover: (Adelante) Una habilidad gimnastica no aérea donde el deportista se inclina hacia adelante hacia una parada de manos y trae la pierna por encima y de nuevo hacia el piso un pie a la vez. (Atrás) O arqueándose hacia atrás hacia una parada de manos aterrizando un pie a la vez. Puede tener soporte de una o ambas manos.

Pescado / Dive Roll: Una habilidad que empiezan con un movimiento horizontal hacia adelante y que termina en un rollo adelante.

Pirámide / Pyramid: 2 o más elevaciones conectadas.

Pirámide de 2 pisos / Two-High Pyramid: Una pirámide en la que todas las flyers están principalmente soportadas por una base(s) quien está en contacto directo con la superficie de presentación. En cualquier momento que esta flyer sea soltada por sus bases en un movimiento suelto de pirámide, sin importar la altura del movimiento, esta flyer será considerada “pasando por encima de 2 pisos”. “Pasando por encima de 2 pisos” no hace referencia a la altura real de la flyer, si al número de capas a las que está conectada.

Pirámide de 2 ½ pisos / Two and one half (2 ½) High Pyramid: Una pirámide en la cual la flyer tiene soportado su peso (no conectado) por lo menos por una flyer y está libre de contacto de las bases. La altura de una pirámide de 2 ½ pisos es determinada por el número de cuerpos como sigue: Sillas, paradas en muslos y sentadas en V son 1 ½ cuerpos. Parada en hombros son 2 cuerpos. Liberty, extensión son 2 ½ cuerpos. *Por encima de pirámides de 2 ½ pisos se refiere a una capa media parcial o totalmente erguida a nivel de prep soportando una elevación completamente erguida a nivel de prep. Excepción: Sillas de 2 ½ de altura son consideradas pirámides de 2 ½ pisos.

Pirámide de torre / Tower Pyramid: Una elevación encima de una elevación a nivel de cintura.

Pirámide transicional / Transitional pyramid: Una flyer moviéndose de una posición a otra en una pirámide. La transición puede incluir cambio de bases mientras algún deportista a nivel prep o inferior mantenga contacto con la flyer.

Posición agrupada / Tuck position: Una posición del cuerpo donde las rodillas y la cadera están flexionadas y presionadas hacia el pecho.

Posición de carga / Load-In: Una posición de acrobacia en la cual la flyer tiene por lo menos un pie sobre las manos de las bases. Las manos de las bases están al nivel de la cintura.

cmastersbrandscolombia@gmail.com



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA



3123232592



3102420608



Posición no invertida / Non-inverted position: Una posición del cuerpo en la que cualquier de las condiciones siguiente se cumple: 1. Los hombros de la flyer están al nivel o por encima de su cintura. 2. Los hombros de la flyer están debajo de su cintura y ambos pies están debajo de su cabeza.

Posición recta / Straight ride: Posición del cuerpo de una flyer al ejecutar un lanzamiento o un desmonte que no involucra ningún truco en el aire. Es posición de línea recta que le enseña a la flyer a esperar y lograr la mayor altura posible en un lanzamiento.

Rebote en manos / Handspring: Una habilidad gimnástica aérea donde el cuerpo rebota desde los pies hasta las manos y aterriza de nuevo sobre los pies. Puede ser hacia adelante o hacia atrás. Mientras se rota a través de una posición de parada de manos.

Rebote en pies / Rebound: Una posición aérea que no involucra rotación de cadera sobre la cabeza, donde el deportista usa sus pies y las piernas para rechazar la superficie después de una habilidad gimnástica.

Receptor(es) / Catcher(s): Persona(s) responsable por el aterrizaje seguro de una flyer durante una elevación, desmonte, lanzamiento o movimiento suelto. Todos los receptores deben estar atentos, no deben estar involucrados en alguna otra coreografía, no deben estar involucrados en cualquier otro tipo de actividad que les impida recibir, deben hacer contacto físico con la flyer en la recepción y deben estar en la superficie de presentación cuando la habilidad es iniciada.

Rewind / Rewind: Un movimiento suelto libre con rotación hacia atrás que inicia al nivel del piso, es una habilidad de entrada a una elevación.

Rollo adelante / Forward roll: Una habilidad gimnástica no aérea donde el cuerpo del deportista rueda hacia adelante a través de una posición invertida, la levantar las caderas sobre la cabeza y los hombros, curvando la espalda con las rodillas dobladas y aterrizando sobre los pies.

Rollo atrás / Backward roll: Una habilidad gimnástica no aérea donde el cuerpo del deportista rueda hacia atrás a través de una posición invertida, la levantar las caderas sobre la cabeza y los hombros, curvando la espalda con las rodillas dobladas y aterrizando sobre los pies.

Rollo de barril / Rollo longitudinal / Barrel roll / Log roll: Un movimiento suelto que es iniciado al nivel de la cintura, en el cual el cuerpo de la flyer típicamente rota 360° mientras permanece paralela a la superficie de presentación. Un “rollo longitudinal asistido” sería la misma habilidad, con un base que mantenga el contacto durante toda la transición.

cmastersbrandscolombia@gmail.com



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA



3123232592



3102420608



Rollo suspendido / Suspended Roll: Una habilidad de elevaciones que involucra una rotación de cadera sobre la cabeza de la flyer mientras está conectada mano/brazo a mano/brazo de la(s) base(s). Cada mano de la flyer debe estar conectada a una mano diferente de la(s) base(s). La(s) base(s) puede tener los brazos extendidos y los pies serán soltados durante la rotación de la habilidad. Esta es considerada una habilidad a nivel de prep.

Rotación / Flip: En elevaciones, una elevación que pasa a través de una posición invertida con rotación de cadera sobre la cabeza, sin contacto con una base o la superficie de presentación. En gimnasia, una habilidad que involucra pasar a través de una posición invertida con rotación de cadera sobre la cabeza sin contacto con la superficie de presentación.

Rotación Adelante de $\frac{3}{4}$ / Three Quarter Front Flip: Elevaciones: Una rotación delante de cadera sobre la cabeza en la cual la flyer es soltada desde una posición erguida a una posición de cuna. (gimnasia) Una rotación adelante de cadera sobre la cabeza desde una posición erguida hasta una posición sentada sobre el piso, donde los pies o las manos aterrizan primero.

Rotación conectada / Braced flip: Una elevación en la cual una flyer ejecuta una rotación de cadera sobre la cabeza mientras está en contacto físico con otra flyer.

Round off / Round off: Similar a una media luna. Excepto que los deportistas aterrizan con los pies juntos en la superficie de presentación, en vez de terminar un pie a la vez, mirando a la dirección en la que empezaron.

Salto / Jump: Una posición aérea que no involucra rotación de cadera sobre la cabeza, creado al usar sus propios pies y la potencia de las piernas para empujarse de la superficie de presentación.

Salto (Habilidad de) / Jump skill: Una habilidad la cual involucra un cambio de posición corporal durante un salto. Ej: ruso, pike, etc. Un salto recto con giro no lo hace una habilidad de salto. Si un salto es incluido en una conexión de gimnasia, el salto romperá la conexión.

Salto de rana / Leap Frog: Una elevación donde una flyer es transicionada de un grupo de bases a otro, o de regreso a las bases originales, pasando sobre el torso y a través de los brazos extendidos de la base. La flyer permanece erguida y mantiene contacto constante con la base mientras la transición. Las variaciones de salto de rana incluyen a la flyer transicionando sobre el torso de una base y/o otra flyer.

cmastersbrandscolombia@gmail.com



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA



3123232592



3102420608



Segundo nivel / Second level: Cualquier persona siendo soportada por encima del nivel del piso por una o más bases.

Sentada en hombros / Shoulder sit: Una elevación en la cual la flyer se sienta en los hombros de la(s) base(s). Esta es considerada a una elevación a nivel de prep.

Series de Flics o Palomas / Series of Front and Back Handspring: Dos o más flics/palomas ejecutado consecutivamente por un mismo deportista.

Shushunova / Shushunova: Un salto ruso que aterriza en la superficie de presentación en posición facial o de push up.

Silla / Chair: Una elevación al nivel de prep en la cual la base(s) soporta el tobillo de la flyer con una mano y la cadera con la otra mano. La pierna soportada debe estar en posición vertical por debajo de la flyer.

Soporte primario / Primary Support: Soportando la mayoría del peso de la flyer.

Spotter / Spotter: Persona responsable de prevenir lesiones de una flyer durante una elevación, pirámide o lanzamiento al proteger la región de la cabeza, cuello, hombros y espalda. Un spotter debe ser uno de los miembros del equipo y debe estar entrenado en las técnicas correctas para proteger. Debe estar de pie en la superficie de presentación. Debe estar atento a la elevación que está siendo ejecutada y no puede estar involucrado en nada que le evite proteger, como sostener un cartel. Debe ser capaz de tocar a la base de la elevación que está cuidando. No debe estar parado con su torso debajo de la elevación. Puede agarrar la(s) muñeca(s) de la(s) base(s), otras partes del brazo de la(s) base(s), la(s) pierna(s) o tobillo(s) de la flyer o podría no tocar en absoluto la elevación. No puede tener ambas manos debajo de la suela del pie de la flyer o debajo de las manos de la(s) base(s). Si la mano del spotter está debajo del pie de la flyer, esta debe ser la mano de adelante, y su mano de atrás debe estar ubicada detrás de la pierna o tobillo de la flyer o en la parte de atrás de la muñeca de atrás de la base. No puede ser base y spotter al mismo tiempo. Si solo hay una persona debajo del pie de una flyer, sin importar la ubicación de la mano, esta persona es considerada una base.

Step Out / Step Out: Una habilidad gimnástica que termina un pie a la vez en vez de terminar con los dos pies al tiempo.

Tabla 1 / Flat back: Una elevación en la cual la flyer esta boca arriba, con el cuerpo estirado paralelo a la superficie de presentación. Esta es considerada una elevación a 2 piernas.



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA

cmastersbrandscolumbia@gmail.com



3123232592



3102420608

Tabla 2 / Flat body: Cuando el torso de la flyer está paralelo a la superficie de presentación.

Tempo / Whip: Una habilidad gimnastica aérea con desplazamiento hacia atrás y sin giro, en la cual los pies del atleta rotan sobre su cabeza y cuerpo, mientras su cuerpo permanece en una posición estirada y arqueada de la espalda alta. Un tempo luce como un flic flac que no apoya las manos en el piso.

Tic Tock / Tic Tock: Una elevación que es sostenida en una posición estática en una pierna, la(s) base(s) flexionan y sueltan a la flyer en forma ascendente, mientras la flyer cambia su peso hacia la otra pierna y aterriza en una posición estática en la pierna contraria.

Wrap Around / Wrap Around: Una transición de elevación que involucra una sola base sosteniendo a una flyer en posición de cuna, soltando las piernas y balanceándolas por detrás de la espalda de la base. Entonces la base agarra las piernas de la flyer con su brazo libre con el cuerpo de la flyer alrededor de la espalda de la base.

X-out / X-out: Una habilidad gimnastica o lanzamiento en la cual el deportista rota mientras separa sus piernas y brazos en una posición de X durante la rotación del mortal.



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA

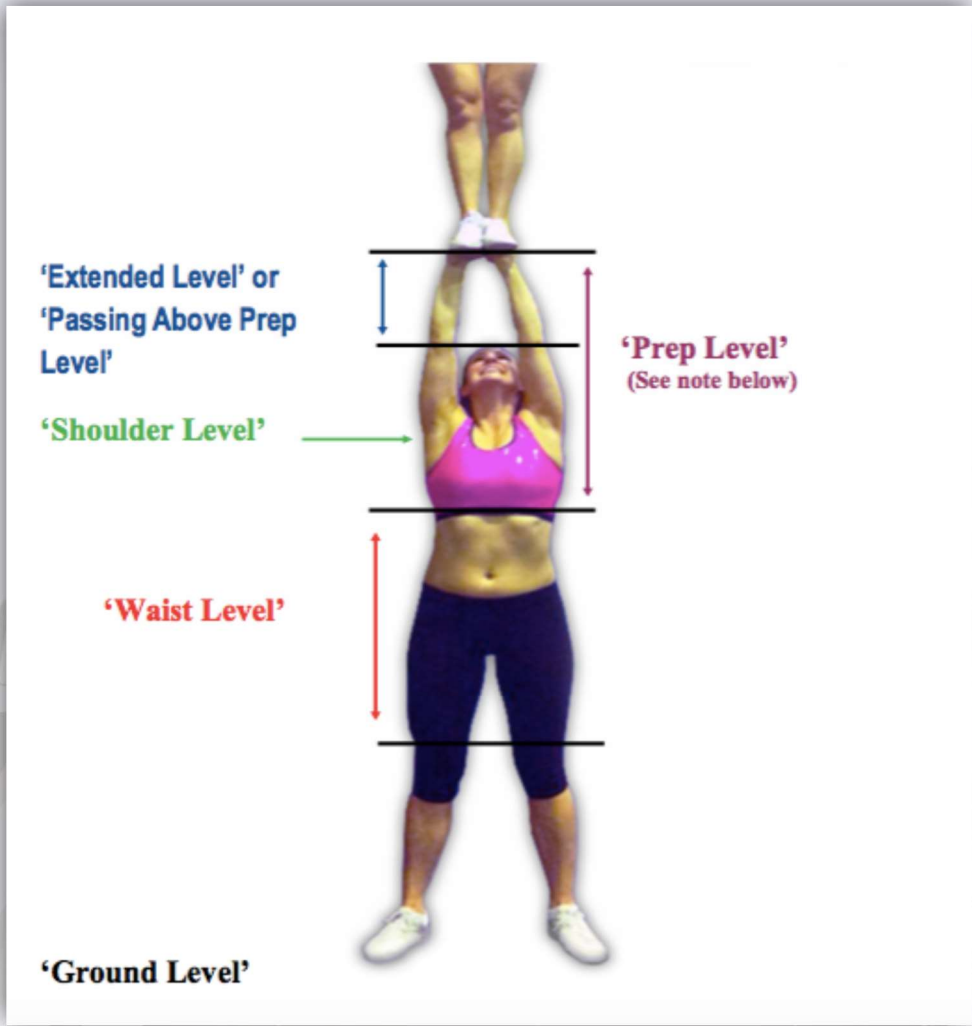
cmastersbrandscolumbia@gmail.com



3123232592



3102420608



cmastersbrandscolombia@gmail.com

 3123232592

 3102420608



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA



REGLAS DE SEGURIDAD Y REQUERIMIENTOS DE RUTINA

1. Todos los deportistas deberán ser supervisados por un director/entrenador calificado durante todas las presentaciones oficiales.
2. Los entrenadores deben exigir capacidad antes que progresión en las habilidades. Los entrenadores deben tener en cuenta el nivel de habilidad del deportista, grupo y equipo con respecto al apropiado nivel de presentación.
3. Todos los equipos, gimnasios, entrenadores y directivos deben tener un plan de respuesta de emergencia en caso que suceda una lesión.
4. Deportistas y entrenadores no pueden estar bajo la influencia de alcohol, narcóticos, mejoradores de rendimiento o medicamentos de venta libre que puedan impedir la habilidad para supervisar o ejecutar la rutina con seguridad, mientras participan de un entrenamiento o presentación.
5. Las habilidades técnicas (elevaciones, pirámides, lanzamientos o gimnasia) no deben ser ejecutadas sobre concreto, asfalto, superficie desniveladas o húmedas o con obstrucciones, durante practicas o presentaciones.
6. Zapatos de suela suave deben ser usados mientras compiten. No se permiten calzado de baile, botas o zapatillas gimnásticas. Los zapatos deben tener una suela sólida.
7. Joyería de cualquier tipo está prohibida (joyas de ombligo, lengua, aretes, collares, pines en el uniforme, etc.) y deben ser removidos. La pedrería no puede estar adherida a la piel. Los brazaletes médicos están permitidos mientras estén adheridos al cuerpo.
8. No es permitido ningún aparato que incrementar la altura y que sea usado para propulsar a un deportista. Excepción: El piso resortado.
9. Los accesorios no son necesarios para la presentación de una rutina. Si los accesorios son usados en una rutina estos deben recibir pre-aprobación de IASF, antes de usarlos, para garantizar la seguridad de los deportistas. Banderas, carteles, pancartas, pompones, megáfonos y piezas de tela son los únicos accesorios aprobados. Ningún accesorio puede ser usado para soportar peso y/o los deportistas no puede apoyar peso en ningún accesorio. Los accesorios que tengan palos no pueden ser usados durante ninguna clase de elevación o gimnasia. Todos los accesorios deben ser soltados de manera segura (ej. Lanzar un cartel rígido a través del piso desde una elevación sería ilegal.) Una vez alguna pieza del uniforme sea usada para efecto visual esta será considerada un accesorio.



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA

cmastersbrandscolumbia@gmail.com



3123232592



3102420608



10. Soportes, cabestrillos o inmovilizaciones blandas que no hayan sido alteradas de su diseño original no requieren cobertura adicional. Soportes, cabestrillos e inmovilizaciones blandas que hayan sido alteradas o modificadas de su diseño original requieren una cobertura con un acolchado de espuma de celda cerrada y recuperación lenta con no menos de ½ pulgada de grosor para integrantes que estén involucrados en elevación, pirámides o lanzamientos. Los integrantes usando una inmovilización rígida (Ej. Fibra de vidrio o yeso) o una bota para caminar no deben estar incluidos en elevaciones, pirámides, gimnasia o lanzamientos.
11. Para cada nivel, todas las habilidades permitidas para un nivel en particular incluyen todas las habilidades permitidas en el nivel anterior. Si una habilidad no es permitida en cierto nivel quiere decir que tampoco es permitida en el(los) nivel(s) anterior(es).
12. Los spotters requeridos para todas las habilidades deben ser miembros del mismo equipo y deben estar entrenados en las técnicas apropiadas de seguridad.
13. Las caídas incluyendo, pero no limitadas a: rodillas, cola, pecho, espalda y split desde un salto, elevación o posición invertida no están permitidas, a menos que la mayoría del peso sea primero soportado en manos o pies, los cuales detengan el impacto de la caída. Shushunovas están permitidas. Aclaración: Caídas que incluyan algún soporte por parte de las manos y los pies no están violando esta regla.
14. El conteo del tiempo empezará con el primer movimiento, voz o nota musical, lo que sea que suceda primero. El conteo terminara con el último movimiento, voz o nota musical, lo que sea que suceda último. El tiempo de rutina no debe exceder 2:30 minutos. Las rutinas non-tumbling no deben exceder 2:00 minutos. Las rutinas Global no deben exceder 3:30 minutos (30 a 40 segundo para la sección de animación inicial, 20 segundos máximo para moverse a la siguiente sección y la porción musical no debe exceder 2:30 minutos).
15. Los deportistas deben tener al menos una mano, pierna o parte del cuerpo, diferente al cabello, sobre la superficie de presentación cuando la rutina inicie. Excepción: Los deportistas pueden empezar con los pies sobre las manos de las bases si las manos de las bases están apoyadas sobre la superficie de presentación.
16. Los competidores que inician una rutina deben permanecer iguales durante toda la rutina. Un competidor no puede ser remplazado en el transcurso de la rutina.
17. Un deportista no puede tener en su boca: goma de mascar, dulces, pasta para la tos u otros productos comestibles o no comestibles, los cuales puedan causar asfixia durante una práctica y/o presentación.



MASTERSCOLOMBIA



MASTERS CHEERLEADING COMPANY
MASTERS DANCE COMPANY



MASTERSCOLOMBIA

cmastersbrandscolumbia@gmail.com



3123232592



3102420608

GIMNASIA

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
<p>A. GENERAL</p> <p>Puede saltar/rebotar sobre un individuo; puede rebotar desde los pies hacia una elevación. No puede rebotar hacia una invertida o a través de una posición invertida. Ninguna gimnasia sobre, debajo o a través de elevaciones, individuos o accesorios. Ninguna gimnasia mientras se sujeta o en contacto con un accesorio.</p>	<p>Rebote con ½ giro a posición facial es permitido No pescados</p>	<p>No pescados en posición arqueada y/o con giro.</p>	<p>No pescados en posición arqueada y/o con giro.</p>	<p>No pescados en posición arqueada y/o con giro.</p>	<p>No pescados en posición arqueada y/o con giro.</p>	<p>No pescados con giro.</p>
<p>B. GIMNASIA ESTATICA</p>	<p>Habilidades con contacto físico constante con la superficie de presentación como media lunas, rollos, pasadas de arco, parada de manos. Media lunas con impulso están permitidas</p>	<p>Flic flac Ningún giro permitido después de un flic flac step out. Ninguna habilidad de salto conectada con un flic flac. No puede girar mientras se está aéreo excepto round offs.</p>	<p>Series de flic flacs. Salto en combinación con flic flac(s). No se permiten mortales. No puede girar mientras se está aéreo excepto round offs.</p>	<p>Rotaciones estáticas y rotaciones desde una entrada de flic flacs. 1 rotación y 0 giros. Aerials (frontal y lateral) y Onodis están permitidos. Ninguna habilidad de salto conectada con rotación o rotaciones consecutivas.</p>	<p>Salto más rotación. 1 rotación y 0 giros.</p>	<p>1 rotación y hasta 2 giros. Si se excede de 1 giro debe ser precedido por un mínimo de 2 habilidades gimnásticas sin giro con desplazamiento hacia atrás. (una debe ser un flic flac, se excluye la quinta) No se puede girar antes o después de un doble giro.</p>
<p>C. GIMNASIA CON CARRERA</p>	<p>Habilidades con contacto físico constante con la superficie de presentación como media lunas, rollos, pasadas de arco, parada de manos. Media lunas con impulso y round off están permitidos. Ninguna habilidad inmediatamente después de un round off o round off rebote</p>	<p>Series de flics o palomas. Ningún giro permitido después de un flic flac step out. No puede girar mientras se está aéreo excepto round offs.</p>	<p>Round off o round off flic flac hacia mortal agrupado. Aerials laterales, mortal adelante y ¾ de mortal adelante. Ninguna habilidad después de un agrupado o un aerial lateral. Ninguna gimnasia antes de un mortal adelante. No puede girar mientras se está aéreo excepto round offs.</p>	<p>1 rotación y 0 giros. Aerial (frontal y lateral) y Onodis están permitidos.</p>	<p>Hasta 1 rotación y 1 giro desde round off, flic o entrada en paloma. Ningún truco permitido durante un giro completo y debe aterrizar con ambos pies en la superficie. Ninguna gimnasia después de una habilidad con giro completo.</p>	<p>Hasta 1 rotación y 2 giros. No se puede girar antes o después de un doble giro.</p>



ELEVACIONES - PÁGINA 1

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
A. SPOTTERS	Nivel de prep y superior. Elevaciones de piso. Excepto: Sentada en hombros,alzada en T, elevaciones soportadas solo en la cintura.	Por encima de nivel de prep. Elevaciones de piso.	Por encima de nivel de prep. Elevaciones de base sencilla con múltiples flyer requieren un spotter por cada flyer	Por encima de nivel de prep. Elevaciones de base sencilla con múltiples flyer requieren un spotter por cada flyer	Por encima de nivel de prep. Elevaciones de base sencilla con múltiples flyer requieren un spotter por cada flyer	Por encima de nivel de prep. Elevaciones de base sencilla con múltiples flyer requieren un spotter por cada flyer
B. ALTURA DE ELEVACIONES Ninguna elevación extendida de base sencilla o base sencilla asistida para Youth o edades inferiores. Pero podría pasar por el nivel extendido si se permite.	Elevación de 1 pierna a nivel de cintura. Elevaciones de 2 piernas al nivel de prep (pueden pasar por encima de nivel de prep). Elevaciones de 1 pierna a nivel de prep con base adicional con conexión mano/brazo con la flyer antes de la iniciación. Subida a parada en hombros. Ninguna elevación de base sencilla con múltiples flyers.	Elevaciones de 1 pierna a nivel de prep (pueden pasar por encima del nivel de prep). Elevaciones de 2 piernas encima de nivel de prep. Ninguna elevación de base sencilla con múltiples flyers.	Elevaciones de 1 pierna encima de nivel de prep.	Elevaciones de 1 pierna encima de nivel de prep.	Elevaciones de 1 pierna encima de nivel de prep.	Elevaciones de 1 pierna encima de nivel de prep.
C. TRANSICIONES	Debe mantener contacto con al menos un base. No saltos de rana ni sus variaciones.	Debe mantener contacto con al menos un base.	Debe mantener contacto con al menos un base a menos que sea legal como movimiento suelto.	Debe mantener contacto con al menos un base a menos que sea legal como movimiento suelto.	Ver movimientos sueltos.	Ver movimientos sueltos.
D. GIROS	Hasta $\frac{1}{4}$ Excepción: Rebote con $\frac{1}{2}$ a facial. Wrap around. Hasta $\frac{1}{2}$ giro empezando y terminando sobre la superficie y solo soportados por la cintura.	Hasta $\frac{1}{2}$ Excepción: Rollo de barril con 1 giro, sin truco adicionales, empezando y terminando en cuna.	Hasta 1 giro hasta prep o inferior. Hasta $\frac{1}{2}$ giro a elevaciones extendidas de 1 pierna. Hasta 1 giro a elevaciones extendidas de 2 piernas.	Hasta $1 \frac{1}{2}$ giros	Hasta $2 \frac{1}{4}$ giros	Hasta $2 \frac{1}{4}$ giros



colombia

<p>E. MOVIMIENTOS SUELTOS</p> <p>Requiere 3 receptores para elevaciones multibase y 2 receptores para elevaciones de base sencilla si se termina en posición horizontal. No pueden aterrizar invertidos. No puedes desplazarse intencionalmente. Debe regresar a las bases originales. No rotaciones libres (Ver excepción para nivel 6)</p>	<p>No permitidos otros diferentes a los desmontes.</p>	<p>No permitidos otros diferentes a los desmontes, lanzamientos y rollos de barril con 1 giro, sin trucos adicionales, empezando y terminando en cuna.</p>	<p>Empiezan en nivel de cintura o inferior y terminan en nivel de prep o inferior. No pueden exceder el nivel de brazos extendidos. 1 habilidad y 0 giros.</p> <p>Excepción: Rollos de barril hasta con 1 giro deben aterrizar en cuna, tabla o facial.</p> <p>No helicópteros. No pueden involucrar inversiones.</p>	<p>Empiezan a nivel de prep o inferior si van a terminar en nivel extendido. No deben exceder el nivel de brazos extendidos. 2 habilidades. Helicópteros de 180° con 0 giros, 3 receptores. De invertida a no invertida con 0 giros, requiere spotter si terminan en nivel de prep o superior.</p> <p>No giros desde o hacia una elevación extendida.</p> <p>No puede pasar por una posición invertida.</p>	<p>No debe exceder 46cm por encima del nivel de brazos extendidos.</p> <p>Helicópteros de 180°, 3 receptores. De invertida a no invertida con 0 giros, requiere spotter si terminan en nivel de prep o superior.</p> <p>No puede pasar por una posición invertida.</p>	<p>No debe exceder 46cm por encima del nivel de brazos extendidos.</p> <p>Helicópteros de 180°, 3 receptores. De invertida a no invertida hasta con ½ giro, requiere spotter si terminan en nivel de prep o superior. Helicópteros de 180°, 3 receptores. No puede pasar por una posición invertida.</p> <p>Excepción: Rewinds.</p> <p>Excepción: (Excluye Junior 6): Rewinds permitidos con 1 rotación y 0 giros. Requiere 1 receptor y 1 spotter para una elevación de base sencilla. Mínimo 2 receptores y 1 spotter para elevaciones multibase.</p> <p>Lanzamientos de pie/pierna o similares no están permitidos para iniciar la habilidad.</p> <p>Ninguna gimnasia antes de iniciar la habilidad.</p>
---	--	--	---	---	--	---



ELEVACIONES - PÁGINA 2

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
F. INVERSIONES	No permitidas (Un atleta en invertida debe mantener contacto con la superficie de presentación)	Inversiones al nivel del piso que transicionan directamente a una posición no invertida.	Nivel de prep. Rollos suspendidos que exceden ½ giro deben terminar en cuna.	Nivel extendido	Nivel extendido	Nivel extendido
G. INVERSIONES DESCENDENTES Inversiones descendentes no deben tener contacto entre ellas. Deben mantener contacto con base original. Excepción: La base original puede perder contacto cuando se sea necesario como en las transiciones tipo media luna.	No permitidas	No permitidas	Nivel de cintura o inferior (Pueden pasar por el nivel de prep), debe tener contacto con 2 receptores en la región entre la cintura y los hombros (torso) de la flyer. No elevaciones estilo pancakes de 2 piernas.	Nivel de prep con 3 receptores (Puede pasar por encima de nivel de prep) 2 en contacto con la región entre la cintura y los hombros de la flyer. EXCEPCIÓN: Descenso controlado de una elevación extendida invertida hasta nivel de prep. Si pasa por encima del nivel de prep no debe terminar, parar o tocar el piso invertida. EXCEPCIÓN: Descenso controlado de una elevación extendida invertida hasta nivel de prep.	Por encima del nivel de prep con 3 receptores, 2 en contacto con la región entre la cintura y los hombros de la flyer. Si pasa o inicia por encima del nivel de prep no debe terminar, parar o tocar el piso invertida. EXCEPCIÓN: Descenso de una elevación extendida invertida hasta nivel de prep, pasar por encima de nivel de prep hasta prep o desde elevación no invertida extendida hasta elevación invertida al nivel de prep.	Por encima del nivel de Prep con 3 receptores, 2 en contacto con la región entre la cintura y los hombros de la flyer. Si pasa o inicia por encima del nivel de prep no debe terminar, parar o tocar el piso invertida. EXCEPCIÓN: Descenso de una elevación extendida invertida hasta nivel de prep, pasar por encima de nivel de prep hasta prep o desde elevación no invertida extendida hasta elevación invertida al nivel de prep.
H. SOBRE/DEBAJO Elevación o individuo pasando sobre o debajo de una elevación o individuo separado	Brazos y piernas permitidas	Brazos y piernas permitidas	Brazos y piernas permitidas	Individuo sobre una elevación. Elevación sobre un individuo.	Permitido	Permitido



PIRÁMIDES - PÁGINA 1

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
A. GENERAL	Deben seguir las reglas de elevaciones y desmontes y están permitidas hasta 2 piso de altura. Las flyers deben recibir soporte primario de una base a menos que se permitido como transición suelta. Las transiciones sueltas no deben tener contacto con otros movimientos sueltos de elevaciones o pirámide. Los receptores o spotter requeridos deben ser estacionarios, deben mantener contacto visual con la flyer durante toda la transición y no deben estar involucrados en otra habilidad o coreografía cuando la transición es iniciada. El peso principal no debe ser soportado en el segundo nivel.					
B. ESTRUCTURAS Ninguna elevación extendida de base sencilla o base sencilla asistida para Youth o edades inferiores. Los conectores requeridos deben estar conectados a la flyer antes de la iniciación de la habilidad y permanecer en contacto toda la habilidad.	Elevación de 2 piernas extendidas con conector al nivel de prep o inferior con conexión mano/brazo. Elevación de 1 pierna con conector al nivel de prep o inferior con conexión mano/brazo. Ninguna elevación extendida conectada a otra elevación extendida. Conectores al nivel de prep deben tener ambos pies en las manos de las bases, a menos que estén en sentada de hombros, tabla, sentada en V o parada en hombros.	Elevación extendida de 1 pierna con conector al nivel de prep o inferior con conexión mano/brazo. Ninguna elevación extendida conectada a otra elevación extendida. Conectores al nivel de prep deben tener ambos pies en las manos de las bases, a menos que estén en sentada de hombros, tabla, sentada en V o parada en hombros.	Ninguna elevación extendida de 1 pierna conectada a otra elevación extendida.	Ninguna elevación extendida de 1 pierna conectada a otra elevación extendida de 1 pierna.		
C. TRANSICIONES NO SUELTAS	CON GIRO Hasta ¼ giro CON INVERSION Seguir reglas de elevaciones	CON GIRO Hasta ½ giro Los rollos de barril no pueden ser asistidos por otra flyer. CON INVERSION Seguir reglas de elevaciones	CON GIRO Hasta 1 giro (Requiere conector al nivel de prep durante toda la transición si esta excede ½ giro a elevación extendida a 1 pierna) CON INVERSION Seguir reglas de elevaciones EXCEPCIÓN: La flyer puede pasar a través de una posición invertida y debe mantener contacto con una base y un conector al nivel de prep o inferior durante toda la habilidad, debe iniciar y terminar a nivel de prep o inferior.	CON GIRO Hasta 1 ½ giros CON INVERSION Seguir reglas de elevaciones	CON GIRO Hasta 2 ¼ giros CON INVERSION Seguir reglas de elevaciones	CON GIRO Hasta 2 ¼ giros CON INVERSION Seguir reglas de elevaciones



PIRÁMIDES - PÁGINA 2

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
<p>D. TRANSICIONES SUELTAS</p> <p>El contacto debe mantenerse con los mismos conectores durante toda la transición. Se debe hacer contacto con una base en la superficie de presentación antes de perder contacto con los conectores (no incluye el uniforme o el pelo). Si son requeridos 2 conectores, estos conectores deben estar en lados diferentes del cuerpo. No puede estar conectada a una flyer que esté por encima del nivel de prep. Rotaciones conectadas no deben descender mientras están invertidas.</p>	<p>No permitidas otras que desmontes.</p>	<p>No permitidas otras que desmontes. Los rollos de barril no pueden ser asistidos por otra flyer.</p>	<p>NO INVERTIDAS 2 conectores (uno de los cuales debe tener conexión mano/brazo a mano/brazo, el otro puede estar mano/brazo a mano/brazo o mano/brazo a pie/pierna), 2 receptores. No puede cambiar de bases. EXCEPCIÓN: Movimientos sueltos legales en elevaciones pueden ser ejecutados con solo 1 conector. CON GIRO 1 giro 2 conectores con conexiones mano/brazo INVERSIONES CONECTADAS No permitidas</p>	<p>NO INVERTIDAS 1 conector, 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 spotter) CON GIRO 1 ½ giros con 1 conector, 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 spotter) INVERSIONES CONECTADAS/ ROTACIONES 2 conectores, Hasta 1 ¼ rotaciones. 0 giros. No puede cambiar bases. 3 receptores. EXCEPCIÓN: Rotaciones asistidas que aterrizan en posición erguida al nivel de prep o superior requieren mínimo 1 receptor y 2 spotters. EXCEPCIÓN: Movimientos sueltos legales en elevaciones pueden ser ejecutados con solo 1 conector.</p>	<p>NO INVERTIDAS 1 conector, 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 spotter) CON GIRO 2 ¼ giros, 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 spotter) INVERSIONES CONECTADAS/ ROTACIONES 1 conector. Hasta 1 ¼ rotaciones. 0 giros. 3 receptores. EXCEPCIÓN: Rotaciones asistidas que aterrizan en posición erguida al nivel de prep o superior requieren mínimo 1 receptor y 2 spotters.</p>	<p>NO INVERTIDAS 1 conector, 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 spotter) CON GIRO 2 ¼ giros, 2 receptores (mínimo 1 receptor y 1 spotter) INVERSIONES CONECTADAS/ ROTACIONES 1 conector. Hasta 1 ¼ rotaciones Y ½ giros o ¾ de rotación y hasta 1 giro. 3 receptores. EXCEPCIÓN: Rotaciones asistidas sin giro que aterrizan en posición erguida al nivel de prep o superior requieren mínimo 1 receptor y 2 spotters.</p>
<p>E. SOBRE/DEBAJO</p> <p>Elevación o individuo pasando sobre o debajo de una elevación o individuo separado</p>	<p>Brazos y piernas permitidas</p>	<p>Brazos y piernas permitidas Flyer no puede pasar sobre/debajo del torso de otra flyer.</p>	<p>Brazos y piernas permitidas Flyer no puede pasar sobre/debajo del torso de otra flyer.</p>	<p>Ninguna elevación sobre una elevación separada. Flyer no puede invertirse sobre o debajo del torso de otra flyer.</p>		



DESMONTES Y LANZAMIENTOS

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6
A. GENERAL DESMONTES	Cunas desde elevación de base sencilla requieren un spotter con al menos una mano/brazo soportando la región de la cintura y los hombros de la flyer. Cunas desde elevaciones multibase requieren 2 receptores y 1 spotter con al menos una mano/brazo soportando la región de la cintura y los hombros de la flyer. Cunas desde elevaciones de base sencilla con múltiples flyer requieren 2 receptores por cada flyer y los receptores y spotter deben estar estacionarios desde antes de la iniciación. Ningún desmonte con rotación libre o rotación asistida es permitido.					
B. DESMONTES	Desmontes directos, cunas rectas. No cunas desde nivel de cintura, lanzamientos de esponja o desmontes desde encima del nivel de prep en pirámides.	Desmontes directos, cunas rectas, cunas con ¼ giro. No cunas desde nivel de cintura en Mini.	1 ¼ giros o 1 truco desde elevaciones de 2 piernas. ¼ giro desde elevaciones de 1 piernas. Todos los desmontes de nivel de prep que incluyan 1 truco deben terminar en cuna. No desmontes desde posición invertida.	2 ¼ giros desde elevaciones de 2 piernas. 1 ¼ giros desde elevaciones de 1 pierna. No pueden exceder 2 trucos. Desmontes desde posición invertida no pueden girar	2 ¼ giros. No pueden exceder 3 trucos. Desmontes desde posición invertida no pueden girar.	2 ¼ giros. Desmontes desde posición invertida pueden girar hasta ½ giro.
A. GENERAL LANZAMIENTOS	Mínimo 3, máximo 4 bases lanzando. Una base debe estar detrás de la flyer. Deben ser recibidos en cuna por al menos 3 bases originales, una de las cuales debe estar posicionada en la región de la cabeza y los hombros de la flyer. Ningún lanzamiento con rotación, invertido o que se desplace intencionalmente está permitido.					
B. LANZAMIENTOS	No permitidos, incluyendo desmonte des nivel de cuna y lanzamientos de esponja.	Posición recta. Lanzamientos no permitidos en Mini.	1 truco o hasta 1 ¼ giros. Excepción: Bola-X Arco no cuenta como truco.	2 ¼ giros. No puede exceder 2 trucos.	2 ½ giros. No debe exceder 3 trucos. Si excede 1 ½ giros, ninguna otra habilidad es permitida.	2 ½ giros.





NIVEL 7

GIMNASIA

A. GENERAL	Puede saltar/rebotar sobre un individuo; puede rebotar desde los pies hacia una elevación. No puede rebotar hacia una invertida o a través de una posición invertida. (Excepciones: Media luna rewind, round off rewind, flic flac rewind son permitidos. Ninguna gimnasia antes de la media luna, round off o flic flac) Ninguna gimnasia sobre, debajo o a través de elevaciones, individuos o accesorios. Ninguna gimnasia mientras se sujeta o en contacto con un accesorio. Pescados no pueden girar.
B. GIMNASIA ESTATICA	Hasta 1 rotación y 2 giros. Si excede 1 giro debe estar precedido por una habilidad con desplazamiento hacia atrás que no tenga giro. No se puede girar después de un doble giro.
C. GIMNASIA CON CARRERA	Hasta 1 rotación y 2 giros. No se puede girar después de un doble giro.
ELEVACIONES	
A. SPOTTERS	Durante elevación de 1 brazo por encima del nivel de prep otras diferentes a cupies y liberties. Cuando la transición de entrada involucre un movimiento suelto que supere 1 giro. En movimientos sueltos desde/hacia una posición invertida que termine en prep o superior. En rotaciones libres. Elevaciones con una flyer invertida por encima del nivel de prep. Cuando la flyer es soltada empezando por encima del nivel del piso hasta elevaciones de 1 brazo. Lanzamientos tipo coed hacia una nueva base (la base que está lanzando puede convertirse en el spotter). Elevaciones de base sencilla con múltiples flyers requieren un spotter separado para cada flyer.
B. ALTURA DE ELEVACIONES	Elevaciones de 1 pierna por encima del nivel de prep.
C. GIROS	2 ¼
D. MOVIMIENTOS SUELTOS	No debe exceder 46cm por encima del nivel de brazos extendidos. No pueden terminar invertidos. (EXCEPCIONES: Parada de manos a nivel del piso puede ser lanzado hacia una elevación mano-a-mano con 0 giros y 0 rotaciones. Movimiento suelto desde prep o inferior hacia posición invertida al nivel de prep con 0 giro y 0 rotaciones). Debe regresar a las bases originales. (EXCEPCION 1: Lanzamientos de estilo coed a una nueva base, si la elevación es lanzada por una sola base y recibida por lo menos por una base que no esté involucrada en otra habilidad o coreografía cuando la transición es iniciada. La base original que lanza puede convertirse en el spotter. EXCEPCION 2: Lanzado a elevaciones de base sencilla con múltiples flyers. La base original puede convertirse en el spotter) Helicópteros con 180° de rotación con por lo menos 2 receptores con una mano posicionada en la región de la cabeza y los hombros de la flyer. No puede desplazarse intencionalmente excepto por las excepciones anteriores.
E. REWINDS / TRANSICIONES CON ROTACIONES LIBRES	Deben regresar a las bases originales. Empezando en el piso: 1 ¼ rotaciones y 1 ¼ giros. Toe pitch, leg pitch o lanzamientos similares son permitidos para iniciar habilidades de rotación libre. Media luna rewind, round off rewind y flic flac rewind están permitidos sin ninguna habilidad gimnástica antes de la media luna, round off o flic flac. Empezando en una elevación: 1 ¼ rotaciones y ½ giro. Debe iniciar desde nivel de prep solamente y debe terminar en cuna o posición horizontal. 1 rotación o menos requiere 2 receptores. Si excede 1 rotación requiere 3 receptores.
F. INVERSIONES	Inversiones descendentes desde encima del nivel de prep requieren al menos 2 receptores. Flyers deben mantener contacto con una base. EXCEPCIONES: Descender una elevación invertida hacia nivel de prep, pasar por encima de nivel de prep hacia nivel de prep o desde una elevación extendida no invertida a una elevación invertida a nivel de prep.

NIVEL 7**PIRÁMIDES**

A. GENERAL	Hasta 2 ½ de altura. EXCEPCION: Pirámides torre permitidas.
B. SPOTTERS	Debe seguir las reglas de los spotters de elevaciones. EXCEPCIÓN: Paper doll extendidos a 1 brazo, requieren un spotter por cada flyer. Pirámides 2 ½ de altura: Requieren un spotter atrás y otro adelante por cada flyer en el nivel más alto, que estén en posición durante todo el tiempo que la flyer se encuentre en los 2 ½ de altura. Los spotters se pueden parar ligeramente hacia el lado, pero deben permanecer en posición para cuidar a la flyer. Deben tener contacto visual con la flyer todo el tiempo que esta se encuentre en 2 ½ de altura, no deben ser soporte primario de la pirámide. Para pirámides de 2 ½ de altura con flyer horizontal deben estar en 2 de los 4 lados de la pirámide, no puede estar en el lado de los pies/piernas de la flyer. Para pirámides torre requiere un spotter detrás de la flyer, que no esté en contacto con la pirámide. Si se requiere que una base asista la capa media, se requerirá un spotter que no esté en contacto con la pirámide.
C. TRANSICIONES Y MONTES LIBRES	Desde el nivel del piso se permite 1 rotación y 1 giro ó 0 rotaciones y 2 ¼ giros. Desde encima del nivel del piso se permiten 1 ¼ rotaciones y 0 giros ó 0 rotaciones y 2 giros. No pueden terminar en una posición invertida. No pueden exceder la altura de la habilidad pretendida. No pueden pasar sobre, debajo o atrás de otra elevación, pirámide, individuo o accesorio.
D. MOVIMIENTOS SUELTOS	Puede pasar encima de 2 ½ de altura durante las transiciones. Si es soltada por una base de segundo nivel y atrapada en un segundo nivel, la base de segundo nivel recibiendo la flyer debe ser la misma base de segundo nivel que la soltó. No puede terminar invertida. No puede pasar sobre, debajo o a través de un accesorio. Movimientos sueltos libres desde pirámides de 2 ½ de altura no pueden aterrizar en posiciones invertidas. Hasta 0 rotaciones y 1 giro.
E. INVERSIONES	Permitidas hasta en 2 ½ de altura. Inversiones descendentes desde encima del nivel de prep requieren asistencia por lo menos de 2 receptores y deben mantener contacto con una base u otra flyer.
F. ROTACIONES E INVERSIONES SUELTAS CONECTADAS	Hasta 1 ¼ rotaciones y 1 giro. Requiere 1 conector al nivel de prep o inferior para pirámide de 2 pisos de altura. 2 receptores. (EXCEPCIÓN: si aterriza en una posición erguida al nivel de prep o superior, requiere 1 base y 1 spotter adicional) Inversiones conectadas hasta 2 ½ de altura debe ser atrapado por 1 persona. Base o spotter deben ser estacionarios, deben mantener contacto visual con la flyer durante toda la transición, no pueden estar involucrados en otra habilidad o coreografía cuando la transición es iniciada.





NIVEL 7

DESMONTES

A. GENERAL	Ver DESMONTES en el glosario.
B. REQUISITOS	<p>ELEVACIONES DESMONTANDO A CUNA: Hasta 2 ¼ giros a cuna. Desmontes que excedan 1 ¼ giros requieren un spotter adicional que asista en la cuna. Cuando se desmonten a cuna elevaciones de base sencilla con múltiples flyers, 2 receptores deben recibir cada flyer y deben estar estacionarios antes del desmonte. Cunas desde elevaciones de 1 brazo que involucren giro deben tener un spotter que asista la cuna con al menos una mano/brazo soportando la cabeza y los hombros de la flyer. Desmontes con rotación libre a cuna con máximo 1 ¼ rotaciones y ½ giro, deben iniciar al nivel de prep, requieren al menos 2 receptores, uno de los cuales es una base original. Desmontes con rotación atrás deben terminar en cuna.</p> <p>ELEVACIONES DESMONTANDO A LA SUPERFICIE: Hasta 2 ¼ giros. Si excede 1 ¼ giros deben ser asistidos por 2 receptores o 1 receptor con 1 spotter. Desmontes con rotación libre solamente están permitidos en rotación adelante con máximo 1 rotación y 0 giros. Debe tener 1 spotter, debe iniciar al nivel de prep.</p> <p>PIRÁMIDES DE 2 DESMONTANDO A CUNA: Debe seguir reglas de desmontes de elevaciones.</p> <p>PIRÁMIDES DE 2 ½ DESMONTANDO A CUNA: Hasta 2 ¼ giros, requiere 2 receptores, 1 de los cuales debe estar estacionario en la iniciación de la cuna. ¾ de mortal adelante y hasta ½ giro, requieren 2 receptores, uno en cada lado de la flyer y 1 de los cuales debe estar estacionario en la iniciación de la cuna.</p> <p>PIRÁMIDES DE 2 ½ DESMONTANDO A LA SUPERFICIE: Hasta 1 ¼ giros, debe estar asistido por 2 receptores o 1 receptor con spotter.</p>

LANZAMIENTOS

A. GENERAL	Mínimo 3, máximo 4 bases lanzando. Una base debe estar detrás de la flyer durante el lanzamiento y debe asistir la flyer hacia el lanzamiento. (EXCEPCIÓN 1: Lanzar de un grupo de bases a un nuevo grupo de bases o receptores. EXCEPCIÓN 2: Arabians). Deben ejecutarse desde el nivel del piso y deben aterrizar en posición de cuna con al menos 3 receptores, uno de los cuales está ubicado en la región de la cabeza y los hombros de la flyer.
B. REQUISITOS	Lanzamientos sin rotación no pueden exceder 3 ¼ giros. Lanzamientos con rotación se permiten con máximo 1 ¼ rotaciones y 2 habilidades adicionales. Un agrupado, carpado o extendido no se cuentan en las 2 habilidades adicionales.
C. FLYOVERS	Las flyer lanzadas a otros grupos de bases deben ser lanzadas por 3 o 4 bases estacionarias y deben ser recibidas en posición de cuna al menos por 3 receptores estacionarios. Los receptores no pueden estar involucrados en ninguna otra coreografía y deben tener contacto visual con la flyer cuando el lanzamiento es iniciado y debe mantener contacto visual durante todo el lanzamiento. El lanzamiento es permitido con 0 rotaciones y hasta 1 ½ giros ó ¾ de rotación adelante con 0 giros.

NON-TUMBLING

A. TIEMPO LIMITE	02:00
B. GIMNASIA	<p>No permitido.</p> <p>EXCEPCIONES: rollos adelante, paradas de manos, medialunas y round offs están permitidos para acrobacia o cambios de formación y deben seguir las reglas de inversiones apropiadas del nivel.</p> <p>EJEMPLO: Nivel 3 inversiones descendentes a posición de cuna, arco a pasar hacia la superficie de presentación sería legal si comienza al nivel de la cintura, tiene 2 receptores entre la región de la cintura y hombros del torso de la flyer, con transición hacia una posición de parada de manos.</p>