



REGLAS DE SEGURIDAD 2020

REGLAS GENERALES	
1	Todos los equipos/participantes deben ser supervisados durante todas las funciones/presentaciones por un entrenador calificado.
2	Los entrenadores deben tener en cuenta el nivel de destreza y habilidades de los participantes así como del equipo, prevaleciendo siempre la progresión y ejecución de los elementos.
3	Todos los entrenadores, consejeros, o directores deben tener y revisar un plan de emergencia en caso de una lesión.
4	Cada equipo en presentación tendrá un mínimo de 1 minuto y 45 segundos (1:45) a un máximo de 2 minutos y 15 segundos (2:15). El cronometraje comenzará con el primer movimiento o nota coreografiado de la música. El cronometraje terminará con el último movimiento coreografiado ó nota musical. Una violación en el tiempo límite podrá resultar en una deducción.
5	Los equipos no pueden comprometer la integridad de la superficie de presentación. (Ejemplo: sprays, polvo, aceites, etc.) Una violación de esto puede resultar en una deducción.
6	El uso de fuego, gases nocivos, animales y otros potenciales elementos peligrosos son estrictamente prohibidos. Una violación a esto puede resultar en la descalificación.
7	Se pueden realizar sustitución de bailarines en caso de cualquier lesión u otra circunstancia grave. Los sustitutos deben cumplir con las restricciones de edad en las divisiones que compitan.
8	Todos los participantes deben comportarse de una manera en que se muestre un buen espíritu deportivo durante toda la competencia, con una actitud positiva al ingresar y salir del área de presentación, así como a lo largo de la rutina. El entrenador de cada agrupación es responsable de asegurarse de que los bailarines, entrenadores, coreógrafos, directores, padres y otras personas afiliadas a la agrupación se comporten adecuadamente. Casos graves de conductas antideportivas constituyen causal de DESCALIFICACIÓN.
COREOGRAFÍA, MÚSICA Y VESTUARIO.	
1	Coreografía sugestiva, ofensiva o vulgar, vestuario, maquillaje y/o música que es inapropiada para una audiencia familiar. Esto puede afectar la impresión general de los jueces y/o el puntaje de la rutina. La coreografía sugestiva o vulgar es definida como cualquier movimiento impropio o inadecuado que tenga contenido ofensivo o sexual, o que esté relacionado con gestos profanos y vulgares.
2	Todas las coreografías deben ser apropiadas para la edad de las bailarinas.
3	Se debe asegurar que la letra de la música sea apropiada para todos los miembros de la audiencia.
4	No está permitido presentarse con medias y/o mallas (medias veladas) que cubren los pies, tacones altos, patines o cualquier otro calzado que sea inapropiado. Si tiene dudas comuníquese con el comité de reglas de La Federación para obtener aprobación previa.
5	La joyería que hace parte del vestuario es permitida.
6	Todos los vestuarios deben ser seguros. Problemas con el vestuario que resulta en la exposición de partes del cuerpo puede ser motivo de descalificación.
7	No se permiten animaciones, cánticos ni rituales de equipo en el momento de competir.

HIP HOP, POM & JAZZ

JUNIOR – SENIOR Y DIVISIONES OPEN

* Indica una restricción adicional o regla específica para la categoría de Pom

EJECUCIÓN POR ATLETA	
Gimnasia y habilidades aéreas de estilo urbano son permitidas, pero no son requeridas en todas las divisiones dadas las siguientes limitaciones:	
1*	<p>Habilidades invertidas:</p> <p>a. Habilidades no aéreas (que no involucren fase de vuelo) están permitidas (Ejemplo: parada de cabeza)</p> <p>b. Habilidades aéreas con soporte de manos que aterrizan en una inversión perpendicular o inversión de hombro están permitidos.</p> <p>c. Habilidades invertidas: Habilidades invertidas con fase de vuelo (aéreas) con soporte de manos no están permitidas mientras se están sosteniendo poms.</p>
2	<p>Habilidades que involucran rotación de la cadera sobre la cabeza:</p> <p>a. Habilidad con apoyos de manos deben tener las manos libres (Excepción: Rollos hacia delante, hacia atrás con poms están permitidos y además el uso apropiado del poms con manos libres)</p> <p>b. Se permiten habilidades no aéreas.</p> <p>c. Habilidades aéreas con soporte manual son permitidas siempre y cuando este limitados a dos habilidades consecutivas que tengan rotación de cadera sobre cabeza.</p> <p>d. Habilidades aéreas sin soporte manual son permitidas dadas las siguientes condiciones:</p> <p>i. No implique más de una transición de giro. (twisting)</p> <p>ii. No esté conectada con otra habilidad que esté en el aire con rotación de la cadera sobre la cabeza sin apoyo de las manos.</p> <p>iii. Se limiten a dos habilidades consecutivas de rotación de cadera sobre la cabeza.</p>
3	La gimnasia simultanea por encima o debajo de otro bailarín que incluya rotación de cadera sobre cabeza de AMBOS bailarines no está permitida
4	Únicamente las caídas sobre los hombros, la espalda o a una posición sentada son permitidas siempre y cuando la altura del bailarín durante la fase de vuelo no supere el nivel de la cadera. (Aclaración: No se permiten caídas directamente a las rodillas, muslos, frente o cabeza)
5*	<p>a. Caer en una posición de push up (flexión de pecho) puede implicar cualquier salto.</p> <p>a. Caer en una posición de <i>push-up</i> en la superficie de competencia desde un salto en el cual las piernas estén frente al cuerpo y se abren hacia atrás para caer en la posición, no esta permitida con poms en las manos.</p>
EJECUCIÓN POR GRUPOS O DUETOS alzas o elevaciones de pareja se permiten, pero no se requiere en todas las divisiones dadas las siguientes limitaciones:	
1	Un <u>bailarín de apoyo</u> no tiene que mantener el <u>contacto</u> con la superficie de presentación siempre y cuando la altura de la habilidad no exceda el <u>nivel de los hombros</u> .
2*	<p>Al menos un <u>bailarín de apoyo</u> debe mantener el contacto con el <u>bailarín ejecutante</u> durante toda la habilidad por encima del <u>nivel de la cabeza</u>. (Excepción: cuando un <u>bailarín que ejecutante</u> es apoyado por un solo <u>bailarín de apoyo</u>, puede ser soltado en cualquier nivel siempre que:</p> <p>a. El <u>bailarín ejecutante</u> no pase a través de una posición <u>invertida</u> después de ser soltado mientras está en el aire.</p> <p>b. El <u>bailarín ejecutor</u> sea atrapado ó apoyado en la superficie del escenario por uno o más <u>bailarines de apoyo</u>.</p> <p>c. El <u>bailarín ejecutante</u> no sea “recibido” en una posición <u>prona</u> (boca abajo).</p> <p>d. Todos los bailarines de apoyo deben tener las manos libres durante la habilidad para asistir en el apoyo/recepción/movimiento suelto.</p>

3	Se permite la <u>rotación de la cadera sobre la cabeza del bailarín ejecutor</u> siempre y cuando haya <u>contacto</u> entre el bailarín ejecutor y al menos un bailarín de apoyo hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie del escenario o regrese a la posición vertical (de pie).
4	<p>Inversiones verticales están permitidas siempre y cuando:</p> <p>a. <u>El bailarín de apoyo</u> mantenga el contacto con el <u>bailarín ejecutor</u> hasta que éste último regrese a la superficie de competencia o a una posición vertical (de pie).</p> <p>b. La altura de los <u>hombros del bailarín ejecutor</u> excedan el <u>nivel de hombros del bailarín de apoyo</u> debe haber al menos un bailarín adicional “cuidando” sin recibir peso directo del bailarín ejecutor. (cuando haya 3 bailarines de apoyo, no se requiere la persona adicional (spotter)).</p>

DESMONTES EJECUTADOS POR AGRUPACIONES O DUETOS Desmontes a la superficie de presentación. (Aclaración: los movimientos sueltos pueden ser asistidos, pero no son obligatorios).

1*	<p>Un <u>bailarín ejecutante</u> puede saltar, pasar o ser impulsado por un <u>bailarín de apoyo</u> siempre y cuando:</p> <p>a. Al menos una parte del cuerpo del <u>bailarín ejecutor</u> este al <u>nivel de la cabeza</u> o por debajo en ella en el punto más alto del movimiento suelto.</p> <p>a.. <u>El punto más alto del movimiento suelto no eleva las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza.</u></p> <p>b. El <u>bailarín ejecutor</u> no podrá pasar boca abajo o en posición <u>invertida</u> después del lanzamiento.</p>
2*	<p>Un <u>bailarín de apoyo</u> puede lanzar a un <u>bailarín ejecutor</u> siempre y cuando:</p> <p>a. Al menos una parte del cuerpo del <u>bailarín ejecutor</u> este el <u>nivel de la cabeza</u> o por debajo de ella en el punto más alto del movimiento suelto.</p> <p>a. <u>El punto más alto de la habilidad no eleve las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza.</u></p> <p>b. <u>El bailarín ejecutor</u> puede estar en posición <u>invertida</u> o <u>boca arriba</u> cuando se le suelta pero debe aterrizar sobre sus pies.</p> <p>b.. <u>El bailarín ejecutor no puede estar en posición invertida cuando se le suelta</u></p> <p>c. <u>El bailarín ejecutor</u> no puede pasar por una <u>posición invertida</u> después de ser liberado.</p> <p>c..<u>El bailarín ejecutor no puede pasar por una posición boca abajo o invertida después del movimiento suelto..</u></p>

HIP HOP, POM & JAZZ

TINY, MINI Y YOUTH

* Indica una restricción adicional o regla específica para la categoría de Pom

EJECUCIÓN POR ATLETA	
Gimnasia y habilidades aéreas de estilo urbano son permitidas, pero no son obligatorias en todas las divisiones dadas las siguientes limitaciones:	
1*	<p>Habilidades invertidas:</p> <p>a. Habilidades no aéreas están permitidas (Ejemplo: parada de cabeza)</p> <p>b. NO se permiten las habilidades aéreas con o sin apoyo manual que aterrizan en una inversión perpendicular o de hombro. (Aclaración: Puede no tener un impulso hacia atrás en el aire en la aproximación de la habilidad)</p> <p>c. <u>Habilidades invertidas: No se permiten habilidades invertidas aéreas con apoyo de mano mientras se sostienen los Poms</u></p>
2	<p>Habilidades con <u>rotación de la cadera sobre la cabeza</u>:</p> <p>a. Con el apoyo de las manos se debe usar la(s) mano(s) libre(s) para el apoyo (Excepción: Rollos hacia adelante y hacia atrás. Se permiten los pom libres)</p> <p>b. Se permiten habilidades no aéreas.</p> <p>c. Habilidades aéreas con soporte manual son permitidas siempre y cuando :</p> <p>i. Estén limitados a dos habilidades consecutivas y rotación de cadera sobre cabeza.</p> <p>ii. No es <u>aéreo</u> en la aproximación (iniciación de la habilidad), pero puede ser aéreo en el descenso. (Aclaración: En el descenso las manos deben tocar el suelo antes de que los pies salgan del suelo)</p> <p>d. Las habilidades <u>aéreas SIN</u> apoyo de manos no están permitidas (Excepción: Rueda volada que no esté conectada con otra habilidad con la cadera sobre la cabeza)</p>
3	La gimnasia simultánea por encima o debajo de otro bailarín que incluya la rotación de cadera sobre cabeza de ambos bailarines no está permitida.
4	Caer directamente sobre la rodilla, muslo, espalda, la frente, la cabeza, el hombro o sentados en el suelo de presentación no está permitido a menos que el bailarín descargue el peso primero sobre las (s) mano (s) o pie(s).
5*	<p>a. Caer en una posición de push-up puede involucrar cualquier salto</p> <p>a. <u>Caer en una posición de push-up en el suelo de competencia desde un salto en el cual las piernas estén frente al cuerpo y se deban balancear hacia atrás no está permitido mientras se sostienen los Poms.</u></p>
EJECUCIÓN POR GRUPOS O DUETOS alzas o elevaciones de parejas se permiten, pero no se requiere en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:	
1	El <u>bailarín ejecutor</u> debe mantener <u>contacto</u> con un bailarín de apoyo que esté en <u>contacto</u> directo con la superficie del escenario.
2	Al menos un <u>bailarín de apoyo</u> debe mantener el <u>contacto</u> con el (los) <u>bailarín (es) ejecutor (es)</u> durante toda la habilidad por encima del <u>nivel del hombro</u> .
3	<p>Se permite la <u>rotación de la cadera sobre la cabeza</u> del <u>bailarín ejecutor</u> siempre y cuando:</p> <p>a. El <u>contacto</u> entre el <u>bailarín ejecutor</u> y al menos uno de los <u>bailarines de apoyo</u> se mantenga hasta que el <u>ejecutor</u> regrese a la superficie del escenario o esté volviendo a la posición vertical.</p> <p>b. El <u>bailarín ejecutor</u> está limitado a una rotación de <u>cadera sobre cabeza CONTINUA</u>.</p>
4	<u>Inversión vertical</u> esta permitida siempre y cuando:

- a. El contacto entre el bailarín ejecutor y al menos uno de los bailarines de apoyo se mantenga hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie del escenario o esté volviendo a la posición vertical.
- b. Cuando la altura del los hombros del bailarín ejecutor exceda el nivel de los hombros, debe haber al menos un bailarín adicional para asisit, este no puede soportar el peso directamente del bailarín ejecutor (Aclaración: cuando hay 3 bailarines de apoyo no se requiere un lugar adicional)

DESMONTES EJECUTADOS POR AGRUPACIONES O DUETOS- Desmontes a la superficie de presentación Los movimientos sueltos pueden ser asistidas pero no obligatorios dadas las siguientes limitaciones.

1	<p>Un <u>bailarín ejecutor</u> puede saltar, pasar o ser impulsado por otro <u>bailarín de apoyo</u> siempre y cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. En el punto más alto del movimiento suelto no eleva la <u>cadera</u> del <u>bailarin ejecutante</u> por encima del <u>nivel de cabeza</u>. b. El bailarín ejecutor no podrá pasar en posición <u>invertida o boca abajo</u> después del lanzamiento.
2	<p>Un bailarín de <u>apoyo</u> puede lanzar a un <u>bailarín ejecutor</u> siempre y cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. El punto más alto del lanzamiento no eleve las caderas del bailarín ejecutor por encima del <u>nivel de la cabeza</u>. b. El <u>bailarín ejecutor</u> no este en posición <u>invertida o boca arriba</u> cuando se le suelta c. El <u>bailarín ejecutor</u> no puede pasar por una posición boca abajo o invertida después del lanzamiento