



2021-2022

ICU Performance Cheer Rules Glossary

Glosario de Reglas de ICU Performance Cheer



Airborne (Individual Athlete): A state or skill in which the athlete is free of contact from any other athlete(s) and the performance surface.

Aerotransportado (Atleta Individual): *Un estado o habilidad en el que el atleta está libre de contacto de otro atleta y la superficie de rendimiento.*

Airborne Hip Over Head Rotation With Hand Support (Individual Athlete): An action in which the hips continuously rotate over the head and there is a moment of no contact with the performance surface.

(Example: Round Off or a Back Handspring)

Rotación de Cadera Sobre la Cabeza Aerotransportada con Soporte de Mano (Atleta Individual): *Una acción en la que las caderas giran continuamente sobre la cabeza y hay un momento sin contacto con la superficie de rendimiento. (Ejemplo: "Round Off" o "Back Handspring")*

Airborne Hip Over Head Rotation Without Hand Support (Individual Athlete): An action in which the hips continuously rotate over the head and the hand(s) never touch the performance surface. *(Example: Aerial Cartwheel)*

Rotación de Cadera Sobre la Cabeza Aerotransportada Sin Soporte de Mano (Atleta Individual): *Una acción en la que las caderas giran continuamente sobre la cabeza y las manos nunca tocan la superficie de rendimiento. (Ejemplo: "Aerial" Voltereta)*

Category: Denoting the style of the routine. *(Example: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick)*

Categoría: *Denotando el estilo de la rutina. (Ejemplo: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick)*

Connected/Consecutive Skills: An action in which an athlete performs skills without a step, pause or break in between. *(Example: Connected: Double Pirouette or Consecutive: Toe Touch directly into a Herkie)* **Habilidades**

Conectadas/Consecutivas: *Una acción en la que el atleta ejecuta habilidades sin un paso, pausa o descanso. (Ejemplo: Doble Pirueta o Doble Salto "Toe Touch")*

Contact (Groups or Pairs): When two (or more) athletes physically touch each other. Touching of the hair or clothing does not qualify as contact.

Contacto (Grupos o Parejas): *Cuando dos (o más) atletas se tocan físicamente. Tocar el cabello o la ropa no es un contacto.*

Division: Denoting the composition of a competing group of athletes. *(Example: Senior, Junior)*

División: *Denota la composición de un grupo de atletas competidores. (Ejemplo: Junior, Senior)*

Drop (Individual Athlete): An action in which an airborne athlete returns to the performance surface.

Caída (Atleta Individual): *Una acción en la que el atleta aerotransportado (en el aire) aterriza en la superficie de rendimiento.*

Elevated: An action in which an athlete is moved to a higher position or place from a lower one.

Elevado (Eleva): *Una acción en la que un atleta se mueve a una posición más alta desde una posición más baja.*

Head Level: A designated and averaged height; the crown of the head of a standing athlete while standing upright with straight legs. This is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.

Nivel de la Cabeza: *Una altura designada y promediada; La corona de la cabeza de un individuo de pie mientras está de pie con las piernas rectas. (Aclaración: esta es una altura aproximada para medir el espacio, y no se cambia doblando, invirtiendo, etc.)*

Height of the Skill: Where the action is taking place.

Altura de la Habilidad: *Donde se lleva a cabo la acción.*

Hip Level: A designated and averaged height; the height of a standing athlete's hips while standing upright with straight legs. This is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.

Nivel de Cadera: *Una altura designada y promediada; la altura de las caderas de un individuo de pie mientras está de pie con las piernas rectas. (Aclaración: esta es una altura aproximada para medir el espacio, y no se cambia doblando, invirtiendo, etc.)*

Hip Over Head Rotation (Individual Athlete or Groups or Pairs): An action in which an athlete's hips continuously rotate over their own head.

Rotación de la Cadera Sobre la Cabeza (Atleta Individual o Grupos o Parejas): *Una acción en la que las caderas de un atleta rotan continuamente sobre su propia cabeza.*

Inversion/Inverted: A position in which the athlete's waist and hips and feet are higher than his/her head and shoulders.

Inversión/Invertida: *Una posición en la que la cintura, las caderas y los pies del atleta son más altos que su cabeza y hombros.*

Inverted Skills (Individual Athlete): A skill in which the athlete's waist and hips and feet are higher than his/her head and shoulders and there is a stop, stall or change in momentum.

Habilidades Invertidas (Atleta Individual): *Una habilidad en la que la cintura, las caderas y los pies del individuo son más altos que su cabeza y hombros y hay una parada, pérdida o cambio en el impulso.*

Lift (Groups or Pairs): A skill in which an athlete(s) is elevated from the performance surface by one or more athletes and placed back onto the performance surface. A lift is comprised of a Performing Athlete(s) and a Supporting Athlete(s).

Levantamiento (Grupos o Parejas): *Una habilidad en la que un atleta(s) es elevado de la superficie de rendimiento por 1 o más atletas y colocado de nuevo en la superficie de rendimiento. Un levantamiento se compone de un Atleta(s) de Ejecución y un Atleta(s) de Apoyo.*

Performing Athlete: An athlete who performs a skill as a part of “Groups or Pairs” who uses support or maintains contact with a Supporting Athlete(s).

Atleta de Ejecución: *Un atleta que realiza una habilidad como parte de "Grupos o Parejas" que usa(s) el apoyo o mantiene contacto con otro(s) atleta(s).*

Perpendicular Inversion (Individual Athlete): An inverted position in which the athlete’s head, neck and shoulders are directly aligned with the performance surface at a 90-degree angle.

Inversión Perpendicular (Atleta Individual): *Una posición invertida en la cual la cabeza del atleta, el cuello y los hombros son directamente alineados con la superficie de rendimiento en un ángulo de 90 grados.*

Prone: A position in which the front of the athlete’s body is facing the ground, and the back of the athlete’s body is facing up.

Prono: *Una posición en la que la parte frontal del cuerpo del atleta está mirando hacia el suelo y la parte posterior del cuerpo del atleta está hacia arriba.*

Prop: Anything that is used in the routine choreography that is not/was not originally part of the costume/uniform. (Clarification: Poms are considered part of the uniform in the Pom category and should be used throughout the entire routine).

Accesorio: *Todo lo que se usa en la coreografía de rutina que no era/no era originalmente parte del vestuario/uniforme. (Aclaración: para las categorías de Pom, los poms se consideran parte del uniforme y debe usarse durante toda la rutina).*

Release (Groups or Pairs): An action that results in a moment of time when the Performing Athlete is free of contact from the performance surface and the Supporting Athlete(s) with whom there was prior contact.

Soltar (Grupos o Parejas): *Una acción que resulta en un momento en el que el Atleta de Ejecución está libre de contacto desde la superficie de rendimiento y el Atleta(s) de Apoyo con el que tuvo contacto previo.*

Shoulder Inversion (Individual Athlete): A position in which the athlete’s shoulders/upper back area are in contact with the performance surface and the athlete’s waist and hips and feet are higher than his/her head and shoulders.

Inversión de Hombro (Atleta Individual): *Una posición en la que los hombros del atleta / parte superior de la zona de la espalda están en contacto con la superficie de rendimiento y la cintura y las caderas y los pies del atleta son más altos que su cabeza y hombros.*

Shoulder Level: A designated and averaged height; the height of a standing athlete’s shoulders while standing upright with straight legs. This is an approximate height to measure space, and is not changed by bending, inverting, etc.

Nivel de Hombro: *Una altura designada y promediada; la altura de los hombros de un atleta de pie mientras está de pie con las piernas rectas. (Aclaración: esta es una altura aproximada para medir el espacio, y no se cambia doblando, invirtiendo, etc.)*

Spotter: An individual who maintains direct contact with the performance surface that is attentive and close enough to the skill to assist should assistance be required to prevent injuries

Observador ("Spotter"): *Un individuo que mantiene contacto directo con la superficie de rendimiento que está atento y muy cerca para ayudar a la habilidad si se necesita asistencia para evitar heridas.*

Supine: A position in which the back of the athlete's body is facing the ground, and the front of the athlete's body is facing up.

Supina: *Una posición en la que la parte posterior del cuerpo del atleta está orientada hacia el suelo y la parte frontal del cuerpo del atleta está orientada hacia arriba.*

Supporting Athlete: An athlete who performs a skill as a part of "Group or Pairs" who supports or maintains contact with a Performing Athlete.

Atleta de Apoyo: *Un atleta que realiza una habilidad como parte de "Grupos o Parejas" que apoya o mantiene contacto con un Atleta de Ejecución.*

Toss (Groups or Pairs): A skill where the Supporting Athlete(s) releases the Performing Athlete. The Performing Athlete's feet are free from the performance surface when the toss is initiated.

Lanzar (Grupos o Parejas): *Una habilidad donde los Atleta(s) de Apoyo liberan al Atleta que realiza la Ejecución. Los pies del Atleta de Ejecución están libres de la superficie de rendimiento cuando se inicia el lanzamiento.*

Vertical Inversion (Groups or Pairs): A skill in which the Performing Athlete's waist and hips and feet are higher than his/her own head and shoulders and the Performing Athlete bears direct weight on the Supporting Athlete(s) by a stop, stall or change in momentum.

Inversión Vertical (Grupos o Parejas): *Una habilidad en la cual la cintura del Atleta de Ejecución y las caderas y los pies son más altos que su propia cabeza y hombros y el Atleta de Ejecución lleva el peso directo en el (los) Atleta (Atletas) de Apoyo por una parada, pausa o cambio del momento.*