

ICU

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

VERSION EN ESPAÑOL

NIVEL 6 (ELITE)-
NIVEL 7 (PREMIER)

2023



XIII.GLOSARIO DE TÉRMINOS

½ Wrap around / ½ envoltura alrededor: Es un elemento de parejas que involucra una sola base sosteniendo a una Top (o persona que sube) usualmente en una posición de cuna (Como se ve en un “Baile de swing”). La base entonces suelta las piernas de la top y columpia las piernas (las cuales están juntas) alrededor de la espalda de la base. La base después envuelve sus brazos libres alrededor de las piernas de la top con el cuerpo de la top envuelto alrededor de la espalda de la base.

Aerial (noun) / Aéreo (Elemento aéreo sin manos): Rueda de carreta o árabe al frente ejecutado sin poner las manos en el suelo.

Airborne / Aerial (Adjetivo) // Destreza Aérea: Estar libre de contacto con una persona o de la superficie de presentación.

Airborne Tumbling Skill / Elemento de destreza Aérea en Gimnasia: Un elemento o maniobra aérea que involucra una rotación de la cadera por encima de la cabeza, en la cual una persona usa su cuerpo y la superficie de presentación para impulsarse a sí mismo desde la superficie de presentación

All 4s Position / Posición de “4s”: Una posición de 4s es cuando un atleta está sobre sus manos y rodillas sobre la superficie de presentación, pero no en una posición de bolita (Nugget/posición Fetal). Cuando esta persona está dando apoyo a una Top (persona que sube), la “All 4s” es un elemento o pareja al nivel de la cadera.

Assisted Flipping Mount / Montaje de Mortal asistido: Forma de subir a una pareja en donde la top realiza una rotación de cadera sobre la cabeza manteniendo contacto físico directo con la base u otra top mientras pasa por la posición invertida. (Ver “Mortal Suspendido”; “Mortal Conectado”).

Atlantoaxial Instability/ Inestabilidad Atlantoaxial (AAI): Por favor ver sección XIV “Reglas y Guía de la compresión de la médula espinal / Inestabilidad Atlantoaxial (AAI)”

Backbend/ Arco: Posición del cuerpo del atleta creada cuando un atleta se dobla hacia atrás formando un cuerpo arqueado, típicamente apoyado por las manos y pies del atleta con el abdomen viendo hacia arriba.

Back Walkover / Arco hacia Atrás: Un elemento de gimnasia no-aéreo en donde la persona se mueve hacia atrás hacia una posición de cuerpo arqueada, con las manos teniendo contacto con el piso primero, y luego el atleta rota las caderas sobre la cabeza y aterriza en un pie/pierna a la vez.

Backward Roll/Rollo Atrás: Elemento de gimnasia no-aéreo en donde el atleta rota hacia atrás pasando por/a través de una posición invertida, levantando la cadera sobre los hombros y la cabeza, mientras la espalda se encorva (posición de bolita) para crear un movimiento similar al de una bola “rodando” sobre el suelo.

Ball – X: Posición del cuerpo (usualmente durante un lanzamiento) donde la top va de una posición en bolita o agrupada a una posición de Straddle / posición de “X”. Con los brazos y piernas o solo las piernas.

Barrel Roll/ Rollo de Barril: ver “Rollo de Tronco”.

Base: Persona que está con el peso y en contacto directo con la superficie de presentación, que le brinda soporte a otra persona. La(s) persona(s) que sostiene(n), levanta(n) o lanza(n) a una top hacia un elemento de pareja. (ver también: bases nuevas y/o Base Original). Si hubiese solamente una persona por debajo del pie de la top, sin importar la posición de la mano, la persona es considerada como una base.

Basket Toss / Lanzamiento de canastas: Un lanzamiento que involucra 2 o 3 bases y un spotter - 2 de las bases deben de usar sus manos para entrelazar sus muñecas.

Block /Bloqueo – empuje courbet: Término en gimnasia utilizado para referirse a un aumento de altura generado al usar una o ambas manos y la fuerza de la parte superior del cuerpo (hombros) para impulsarse de la superficie de presentación durante un elemento de gimnasia.

Block Cartwheel / Vuelta de Carreta con empuje: Una rueda de carreta, o media luna, con movimiento aéreo temporal, realizada por el gimnasta al empujar a través de los hombros contra el suelo (superficie de presentación) durante la ejecución del elemento.

Brace /Conectar: Una conexión física que ayuda a proporcionar estabilidad de una top a otra Top. El cabello de una Top y/o alguna parte del uniforme no es una parte del cuerpo apropiada o legal para usar mientras se conecta con alguna pirámide o una transición de pirámide.

Braced Flip / Mortal Conectado: Un elemento de pareja en la cual la top realiza una rotación de cadera sobre cabeza mientras mantiene el contacto con otra(s) top(s).

Bracer / Conector: Una persona que está en contacto directo con una top y que ayuda a brindar estabilidad a la top. Esta persona está separada de una base o un spotter.

Cartwheel / Vuelta de carreta o voltereta lateral: Es un elemento de gimnasia no-aéreo donde el atleta soporta el peso de su cuerpo con el/los brazo(s) mientras se rota lateralmente a través de una posición invertida cayendo en un pie a la vez.

Catcher / Base receptora: Persona(s) responsable(s) de velar por la seguridad a la hora de recibir a una top durante un elemento de pareja / Desmonte / Lanzamiento / Elemento suelto. Todos las Bases Receptoras:

1. Deben de estar atentos
2. No deben estar involucradas en otra coreografía.
3. Debe de hacer contacto físico con la top al recibirla
4. Debe de estar sobre la superficie de presentación cuando se inicia el elemento.

Chair / Silla: pareja al nivel del pecho en la cual la(s) base(s) soportan el tobillo de la top con una mano y la otra mano sirve de soporte en forma de asiento para la top, La pierna que se soporta debe de estar en posición vertical debajo del torso de la persona que sube.

Coed Style Toss / Pareja de estilo mixto: Un elemento de pareja de una sola base donde la base toma a la top al nivel de la cadera y la lanza a sus manos desde el suelo.

Cradle / Cuna: Es un desmonte en el cual la top es recibida en una posición de cuna.

Cradle Position / Posición de Cuna: La(s) base(s) soportan a la top colocando los brazos en la espalda y por debajo de las piernas de la top. La top debe caer en postura de pike/hueca/"V" (viendo hacia arriba, piernas rectas y juntas), por debajo del nivel del pecho.

Cupie: Subida extendida, donde la "top" se encuentra en una posición vertical (de pie), y tiene sus dos pies juntos sobre la(s) mano(s) de la(s) base(s). Se le llama también "Awesome".

Dismount / Desmonte: Es el movimiento final desde un elemento de pareja o pirámide hacia una cuna o a la superficie de presentación. Los movimientos son considerados "Desmontes" si se liberan hacia una cuna, o si

se liberan y asisten hacia la superficie de presentación. El movimiento desde una cuna hacia la superficie de presentación no es considerado un “Desmonte”. Cuando/si se realiza un elemento desde cuna hacia la superficie de presentación, el elemento debe de seguir las reglas de parejas (Giros, Transiciones, Etc).

Dive Roll / Salto del Tigre – rollo adelante extendido con vuelo: Es un elemento de gimnasia aéreo con un rollo al frente, en donde los pies dejan el suelo antes de que las manos del atleta alcancen la superficie del suelo.

Double-Leg Stunt/Subida de dos piernas: Ver “Stunt/Subida”

Double Cartwheel / Doble rueda de Carreta o Doble Media Luna: Es un elemento de pareja invertida con otra persona u otra rueda de carreta con una conexión de mano/tobillo o brazo/muslo hecha simultáneamente.

Downward Inversión / Inversión Hacia Abajo: Es un elemento de pareja, grupo o pirámide en la cual la top se encuentra en posición invertida y su centro de gravedad se mueve hacia la superficie de presentación.

Drop / Caída: Caer sobre rodillas, muslos, sentado, de frente, de espaldas o en posición de split hacia la superficie de presentación desde un elemento aéreo o invertida, sin antes haber puesto la mayor parte del peso en manos/pies para minimizar el impacto de la caída.

Extended Arm Level / Nivel de Extensión de Brazos: El más alto punto que alcanza el/los brazo(s) de la base, (no el/los brazo(s) del spotter) cuando se encuentra de pie con el/los brazo(s) totalmente extendido(s) sobre la cabeza. La extensión de brazos no necesariamente se define como “subida en extensión”. Ver “subida en Extensión” para aclaraciones futuras.

Extended Position / Posición extendida: La Top, en una posición erguida, apoyada por su(s) base(s) con los brazos completamente extendidos. Brazos extendidos no se define necesariamente como una “pareja o subida extendida”. Ver Extended Stunt / subida Extendida para mayor aclaración.

Extended Stunt / subida Extendida: Cuando el cuerpo entero de la top está extendido en una posición erguida encima de la(s) base(s). Ejemplos de “Subidas Extendidas”: Extensión, Liberty Extendido, Cupie extendido. Ejemplos de subidas que no son considerados “subidas extendidas”: Sillas, antorchas (Torches), Flat Backs (tablita boca arriba), Arm-n-arms, y Stradle Lifts (Spagat o Teddy Bear) (Estos son subidas en donde los brazos de las bases están extendidos por encima de su cabeza, pero no son considerados como elementos de “Subidas Extendidas”, tomando en cuenta que la altura del cuerpo de la top es similar a un elemento de parejas al nivel del pecho).

Extensión Prep/Extensión a prep: ver “Prep/Nivel de pecho”

Flatback / Tablita boca arriba: Es un elemento de subida en la cual la top se encuentra acostada horizontalmente, boca arriba y es usualmente sostenida por dos o más bases.

Flip (Stunting) / Mortal (en subidas): Un elemento de subida que involucra un movimiento de rotación de cadera sobre cabeza sin contacto alguno con la superficie de presentación o sus bases, mientras el cuerpo pasa por la posición invertida.

Flip (Tumbling) / Mortal (en Gimnasia): Es un elemento de gimnasia que involucra un movimiento de rotación de cadera sobre cabeza sin contacto alguno con la superficie de presentación, mientras el cuerpo pasa por la posición invertida.

Flipping Toss / Lanzamiento de mortal: Es un lanzamiento (Toss) en donde la top realiza un movimiento de rotación a través de una posición invertida.

Floor Stunt / Subida en el suelo: La base está acostada en la superficie del suelo sobre su espalda con su(s) brazo(s) extendido(s). Una pareja en el suelo (Floor Stunt) es una pareja al nivel de la cadera.

Flyer / Persona que se lanza: Ver "Top Person/top".

Forward Roll / Rollo al Frente: Elemento en gimnasia no-aéreo en la cual se rota hacia el frente a través de una posición invertida, levantando la cadera para que pase por encima de la cabeza y hombros, mientras encorva la espalda para crear un movimiento similar al de una bola "rodando" por el piso.

Free Flipping Stunt / Montaje Libre de subida: Un movimiento libre de subida en el cual la top pasa a través de una posición invertida sin tener contacto físico con una base, conexión o la superficie de presentación (Esto no incluye movimientos sueltos que inicien invertidos y roten a una posición No invertida).

Free Release Move / Movimiento Suelto libre: Un movimiento suelto en el cual top deja de tener contacto con todas sus bases, conectores, o la superficie de presentación.

Front Limber / Paloma/Arco pasado al frente: Un Elemento de gimnasia no-aéreo en el cual el atleta efectúa una rotación hacia el frente pasando por una posición invertida para llegar a una posición no invertida, arqueando piernas y la cadera sobre la cabeza para caer de pie sobre la superficie de presentación, cayendo con ambas piernas/pies al mismo tiempo.

Front Tuck / Mortal al Frente: Un elemento de gimnasia en donde el atleta genera un momento hacia arriba para realizar un mortal agrupado al frente. (También conocido como "punch front" o rebote mortal)

Front Walkover / Arco patada o Arco al Frente: Un elemento de gimnasia no-aéreo en el cual el atleta efectúa una rotación hacia el frente pasando por una posición invertida para llegar a una posición no invertida, arqueando piernas y cadera sobre la cabeza para caer de pie sobre la superficie de presentación con un pie/pierna a la vez.

Full / Giro: Es una rotación de 360 grados en forma de giro.

Ground Level / Nivel del Suelo: Estar sobre la superficie de presentación.

Half (Stunt) / Medio (Pareja): Ver "Prep"

Hand/Arm Connection // Conexión de Brazos/Manos: Es el contacto físico entre dos o más atletas, usando brazo(s)/mano(s). El hombro no es considerado una conexión legal cuando se requiera una conexión de Mano/Brazo.

Handspring / Flic flac / Flic: Un elemento de gimnasia aérea en el cual un atleta se impulsa desde los pies y salta hacia adelante o hacia atrás rotando a través de una posición de parada de manos. El atleta entonces empuja desde sus manos poniendo el peso sobre los brazos y usándolos como un impulso desde los hombros para volver a caer sobre sus pies, completando la rotación.

Handstand / Parada de Manos: Es una posición invertida, donde los brazos del atleta están totalmente extendidos y pegados a la cabeza y orejas.

Hanging Pyramid / Pirámide Colgante o Pirámide suspendida: una pirámide en donde una o más personas están suspendidas de la superficie de presentación por una o más tops. "Una pirámide colgante", podría ser

considerada como una pirámide de 2 ½ pisos de altura tomando debido al peso de la top siendo llevado al segundo nivel.

Helicopter (Toss) / Helicóptero (Lanzamiento): Es una subida en donde la top, en posición horizontal, es lanzada para ejecutar una rotación alrededor del eje vertical (simulando las aspas de un helicóptero) antes de ser recibida por sus bases originales.

Horizontal Axis (Twisting in Stunts) / Eje Horizontal (subida con giros): Es una Línea invisible dibujada de adelante hacia atrás a través del ombligo de la persona que sube no erguida

Initiation/Initiating // Iniciación/Iniciando: El comienzo de un elemento; el punto desde el cual se origina. El punto desde donde se origina. El punto de iniciación para una subida es el inicio de una sentadilla desde la cual el elemento se origina.

Inversión / Inversión: Ver "Inverted / Invertido"; es el acto de estar en posición invertida.

Inverted / Invertido: Cuando los hombros del atleta están por debajo de su cadera y al menos un pie está por encima de su cabeza.

Jump / Salto: Posición aérea que no involucra rotación de cadera sobre cabeza creada al usar sus propios pies y la fuerza de la parte inferior del cuerpo para impulsarse de la superficie de presentación.

Jump Skill / Elemento o habilidad de Salto: Un elemento que involucra un cambio en la posición del cuerpo durante el salto. (Ejemplo, Toe touch, pike, etc.).

Jump Turn / Salto con Giro: Cualquier giro que se agregue a un salto. Un "Salto directo" con un giro no hace que el salto sea un "elemento de salto" (Jump Skill).

Kick Double Full / Patada doble giro: Es un elemento o habilidad usualmente desde un lanzamiento, que involucra una patada con una pierna y una rotación de giro en 720 grados. Un ¼ (cuarto) de giro realizado por la "flyer"/top durante la sección de la patada se utiliza y permite iniciar el giro.

Kick Full / Patada Giro: Es un elemento o habilidad usualmente desde un lanzamiento, que involucra una patada con una pierna y una rotación de giro en 360 grados. Un ¼ (cuarto) de giro realizado por la "flyer"/top durante la sección de la patada se utiliza y permite iniciar el giro.

Knee (Body) Drop / Caída de Rodillas (cuerpo): Ver "Drop".

Layout / Plancha o mortal extendido: un elemento o habilidad aérea de gimnasia en donde se involucra una rotación de la cabeza sobre la cadera en una posición extendida del cuerpo, en forma recta y apretada, (con el pecho hundido).

Leap Frog / Salto de Rana: Es una subida en la cual la top realiza una transición desde un set de bases hacia otro, o devolverse a sus bases originales, pasando por encima del torso y a través de los brazos extendidos de la base. La top se encuentra de pie y mantiene un contacto continuo con la base mientras ella realiza la transición.

(Segundo Nivel) Leap Frog / Salto de Rana (segundo Nivel): Lo mismo de un "Salto de Rana", pero la top y soportada por un(os) conector(es) en lugar de la(s) base(s) cuando se traslada desde un set de base(s) hacia otra (o el mismo) set de bases.

Leg/Foot Connection // Conexión Pierna/pie: Es el contacto físico entre dos o más atletas usando la(s) pierna(s)/pie. Cualquier conexión desde la espinilla hasta la punta del pie es considerada como conexión legal cuando la conexión de pierna/pie es permitida.

Liberty / Libertad: Una subida en la cual la(s) base(s) sostienen un pie de la Top mientras el otro pie se encuentra al lado de la otra rodilla con la pierna doblada.

Load In / Entrada o Montaje: Una posición de subida en la cual la Top tiene al menos un pie en las manos de la(s) base(s). Las manos de la(s) bases están a la altura de la cadera.

Log Roll / Rollo de Tronco: Es un movimiento suelto donde el cuerpo de la top gira al menos 360 grados mientras se encuentra paralela a la superficie de presentación. Un Rollo de barril asistido podría ser el mismo elemento, con asistencia de una base adicional que mantenga contacto a través de la transición.

Mount / Montaje: Ver "Stunt / subida".

Multi-Based Stunt / subida Multibase: Es una subida que tiene 2 o más bases sin incluir el spotter de atrás.

New Base(s) / Nueva(s) Base(s): Bases que previamente no tengan contacto directo con la Top de una subida.

Non-Inverted Position / Posición No Invertida: Es una posición del cuerpo en la que se cumplan las siguientes condiciones:

1. Los hombros de la Top están al nivel o por encima de su cadera.
2. Los hombros de la Top están por debajo de su cadera y ambos pies están debajo de su cabeza.

Nugget: Posición de cuerpo en la cual el atleta está en una posición de bolita con sus manos y rodillas sobre la superficie de presentación. Cuando un atleta en posición de Nugget sirve de soporte a una top, esta se considera como una base de pareja al nivel de la cadera.

Onodi: Iniciando desde un "Flic Flac" hacia atrás después de empujar con las manos del suelo, el gimnasta ejecuta una rotación en su eje vertical, de ½ (medio) giro hacia las manos, finalizando el elemento como un flic flac hacia adelante con step out, o pierna hacia el frente.

Original Base(s) / Base(s) Original(es): Base(s) que está en contacto con la top durante el inicio de la subida, elemento o habilidad.

Pancake: Es una subida de inversión hacia abajo en la cual ambas piernas/pies de la top están en las manos de la(s) base(s) mientras se ejecuta un doblez/pike con rotación hacia adelante para ser recibido en la espalda de la top.

Paper Dolls / Muñecas de Papel: Subidas de una sola pierna que se conectan unas con otras mientras se encuentran en una posición de una sola pierna. Las subidas pueden o no estar en posición extendida.

Pike / Carpado: Posición del cuerpo con el cuerpo doblado hacia adelante en las caderas con las piernas estiradas y juntas.

Platform Position / Posición Plataforma: subida de una sola pierna en donde la otra pierna de la top que no tiene soporte está estirada al lado de la pierna que tiene soporte. También se le conoce como "Dangle" o "target position"

Power Press: Cuando las bases traen hacia abajo a la top desde una posición extendida, al nivel del pecho o debajo, y luego de inmediato llevan a la top a una posición extendida nuevamente.

Prep (stunt) / Nivel Medio (Subidas)/ Elevador: Una subida multibase de dos piernas en la cual la top se encuentra sostenida al nivel de los hombros por sus bases en una posición vertical.

Prep-Level / Nivel Medio. La conexión más baja entre la(s) base(s) y la top es por encima del nivel de la cadera y por debajo del nivel extendido (Ejemplo, elevador, Hitch (enganche) al nivel de los hombros, sentado de hombros, etc.). Una subida también se puede considerar al nivel del pecho si el/los brazo(s) de la(s) base(s) están extendidos sobre la cabeza, pero no se considera "Subidas Extendidas" tomando en cuenta que la altura del cuerpo de la top es similar al de la subida al nivel del pecho /hombro (Ejemplo, Flatback [tablita boca arriba], Straddle lift [Spagat o Teddy Bear, silla, t-lift [cristos], etc.).

Aclaración: Una subida es considerada por debajo del nivel del pecho si al menos un pie de la top se encuentra al nivel de la cadera, la cual es determinada por la altura/posicionamiento de la base (excepción: silla, T-lift [cristo] y sentado de hombros son consideradas subidas al nivel del pecho.

Primary Support /Soporte Primario: Soporte de una mayoría del peso de la top.

Prone Position / Posición Prona: Una posición de cuerpo plano boca abajo.

Prop / Artículo: Un objeto que puede manipularse. Banderas, pancartas, carteles, pompones, megáfonos, y piezas de ropa son los únicos artículos permitidos. Cualquier pieza de uniforme que se remueva a propósito del cuerpo y se utilice como efecto visual se considera como un artículo.

Punch / Golpe /Rebote: Ver "Rebound/rebote".

Punch Front /rebote al frente: Ver "Front Tuck / mortal hacia el frente".

Pyramid / Pirámide: Dos o más elementos de subidas conectadas.

Rebound / Rebote: Una posición aérea que no involucra rotación de cadera sobre cabeza creada al usar el mismo pie del atleta y fuerza de la parte inferior del cuerpo para rebotar del suelo – típicamente desde o hacia una acrobacia de gimnasia.

Release Move / Movimiento Suelto: Cuando la top se encuentra libre de contacto con cualquier persona sobre la superficie de presentación; ver "Free Release Move / Movimiento Suelto libre"

Rewind / Toss Mortal: Movimiento libre de Mortal desde el nivel del suelo utilizado como un elemento de entrada hacia una subida.

Round Off / rodada: Similar a la Rueda de carreta (Cartwheel) a excepción de que el atleta finaliza el elemento con ambos pies juntos sobre la superficie de presentación en vez de un pie a la vez, cambiando de dirección desde la cual inició el elemento.

Running Tumbling / Gimnasia de carrera (continua): Gimnasia que involucra un paso hacia adelante o un salto (Hurdle) para ganar impulso mientras se realiza la entrada hacia un elemento de gimnasia.

Second Level / Segundo Nivel: Cualquier persona que tenga un soporte por encima de la superficie de presentación, por una o más bases.

Second Level Leap Frog / Salto de Rana en el segundo Nivel: Lo mismo que “Leapfrog / Salto de Rana”, pero la top es soportada por un conector(es) en lugar de una(s) base(s) cuando se realiza una transición desde un set de bases hacia otro (o el mismo) set de base(s).

Series Front or Back Handsprings / Series de Flics Adelante o Atrás: Dos (2) o más flics hacia adelante o hacia atrás ejecutados de manera consecutiva por un Atleta.

Shoulder Level / Nivel de Hombros: Una subida en la cual la conexión entre la(s) base(s) y la top es a la altura de los hombros de la base.

Shoulder Sit / Sentado en los Hombros: Una subida en la cual la top se sienta en los hombros de una base. Esto es considerado una pareja del nivel del pecho.

Shoulder Stand / Parado de hombros: Una subida en la cual la top está de pie sobre los hombros de una base.

Show and Go/ Up & Down: Es una transición de subidas en la cual la subida pasa a través de una posición de nivel extendido y retorna a una posición de subida no extendida.

Shushunova: Salto en straddle (toe touch) cayendo sobre la superficie de presentación en posición prona o de lagartija (Push Up).

Single-Based Double Cupie / Doble Cupie en una Sola Base: Una sola base soportando a 2 tops las cuales tienen ambos pies en cada mano de la base; ver definición de “Cupie”.

Single-Based Stunt / Subidas de una sola base: Una subida utilizando una sola base como soporte.

Single-Leg Stunt / Subida de una sola pierna: Ver "Stunt / Subida".

Spinal Cord Compression/Atlantoaxial Instability (AAI) // Compresión de la médula espinal/Inestabilidad atlantoaxial: Por favor ver la sección XIV “Reglas y guías de la Compresión de la médula espinal/Inestabilidad atlantoaxial (AAI)”

Split Catch / Cargadas de split: Una subida con la top en una posición erguida con las rodillas viendo hacia el frente. La(s) Base(s) sostiene la parte interna de los muslos mientras la top ejecuta típicamente un movimiento de “V” con sus brazos (high V), creando una “X” con el cuerpo.

Sponge Toss / Lanzamiento de Esponja: Una subida similar a un lanzamiento de canasta, en la cual la Top/Flyer se lanza desde una posición de “Load In (Entrada o Montaje). La Top/Flyer tiene ambos pies sobre las manos de las bases antes del lanzamiento.

Spotter: Una persona cuya mayor responsabilidad es prevenir cualquier lesión protegiendo el área de la cabeza, cuello, espalda, y los hombros de la top durante la ejecución de una subida, pirámide o lanzamiento. Todos los “spotters” deben de ser entrenados en las respectivas técnicas de “cuidar”.

El spotter:

- Debe de estar de pie al lado o detrás de la subida, pirámide, o lanzamiento
- Debe de permanecer en contacto directo con la superficie de presentación.
- Debe de estar atento a la subida ejecutada.

- Debe de tener la posibilidad de tener contacto con la base de la subida en la cual se está “cuidando”, pero no tiene que estar en contacto directo con la subida.
- No puede posicionarse de manera tal que su torso se encuentre debajo de una subida.
- Puede agarrar la(s) muñeca(s), brazos, otras partes de los brazos de la(s) base(s), las piernas/tobillos de la top, o no tienen que hacer contacto del todo con la subida.
- No debe tener ambas manos por debajo de la suela del zapato/pie de la Top o por debajo de las manos de las bases.
- No se deben considerar ambos como una base y el spotter requerido al mismo tiempo. Si hubiese solamente una persona por debajo del pie de la top, sin importar como tenga colocada las manos, esa persona es considerada como base.

Ejemplo: En una subida de dos piernas, la base de una de las piernas no le es permitido ser considerado como el spotter requerido (Sin importar el agarre).

NOTA: Si la mano del spotter se encuentra por debajo del pie de la top debe de ser la mano del frente. La mano que “cuida” debe colocarse por detrás del tobillo/pierna de la top o sobre la parte de atrás de la muñeca de la base.

Standing Tumbling / Gimnasia estática: Elementos o habilidades de gimnasia (o serie de elementos) ejecutados desde una posición estática, sin haber hecho ningún movimiento previo hacia el frente. No importa la cantidad de pasos realizados hacia atrás antes de efectuar un elemento gimnasta, aún se define como “gimnasia estática”.

Step Out/ Paso a una pierna: Un elemento de gimnasia que aterriza con un pie a la vez en lugar de aterrizar con ambos pies simultáneamente.

Straight Cradle / cuna directa: Un movimiento suelto/desmonte desde una subida hacia una posición de cuna donde la Top/Flyer mantiene su cuerpo desde una posición de “salida directa” (Straight Ride) -- no se puede ejecutar ningún elemento extra (ej. cambio de dirección, patada, giro, Pretty Girl [Chica Linda, etc.]).

Straight Ride / Salida Recta (sin elementos): La posición corporal de una top/flyer que ejecuta un lanzamiento o desmonte que no involucra ningún truco en el aire. Es una posición en línea directa vertical hacia arriba que enseña la Flyer/Top a alcanzar y obtener la altura máxima del lanzamiento. Sin realizar ninguna figura, excepto movimiento de brazos.

Stunt / Subida: Todo elemento o habilidad donde la top es soportada arriba de la superficie de presentación por una o más personas. Una subida es determinada como “Subidas de una (1) sola pierna” o “Subidas de dos (2) Piernas” por el número de pies en los que la top recibe soporte por parte de su(s) base(s). Si la persona que sube no tiene soporte por debajo de sus pies, entonces el elemento será considerado como una subida de dos (2) piernas.

Suspended Roll / Rollo Suspendido: es un elemento de subida que involucra una rotación de la cadera sobre la cabeza por parte de la Top mientras esté conectada con mano/Muñeca a Mano/Muñeca de su(s) base(s) que se encuentran sobre la superficie de presentación. La(s) base(s) tendrán sus brazos extendidos durante la rotación del elemento. La rotación de la Top es limitada de cualquier forma hacia delante o hacia atrás

Suspended Forward Roll / Rollo suspendido hacia adelante: Un rollo suspendido con una rotación hacia delante. Ver Rollo suspendido /Suspended Roll.

Suspended Backward Roll / Rollo suspendido hacia atrás: Un rollo suspendido con una rotación hacia atrás. Ver Rollo suspendido /Suspended Roll.

T-Lift / Alzada en T / Cristo: Una subida en la cual la top con sus brazos está en una posición de “T Motion” y recibe soporte en ambos lados de su cuerpo por dos bases que conectan cada una las manos y por debajo de los brazos de la top. La top permanece en una posición no invertida, y en posición vertical mientras están siendo soportada en la subida.

Tensión Roll/Drop // Rollo/Caída en Tensión: Pirámide/subida en la cual la(s) base(s) y la(s) top(s) se inclinan hacia adelante unísono hasta que la top brinca de la(s) base(s) sin asistencia. Tradicionalmente la(s) top(s) y su(s) base(s) ejecutan un rollo hacia el frente una vez que quedan libres de contacto entre ambas.

Three Quarter ($\frac{3}{4}$) Front Flip (stunt) // Mortal de tres cuartos ($\frac{3}{4}$) al Frente (subida): Una rotación de sobre la cabeza hacia delante, en la cual la Top es liberada de una posición erguida hacia una posición de cuna.

Three Quarter ($\frac{3}{4}$) Front Flip (Tumble) / Mortal de tres cuartos ($\frac{3}{4}$) al Frente (Gimnasia): Una rotación de sobre la cabeza hacia delante desde una posición erguida hacia una posición sentada sobre el suelo, con las manos y/o pies cayendo primero.

Tic-Tock: Una subida que es sujeta en posición estática sobre una pierna, la(s) base(s) hacen una sentadilla sueltan a la top cuando va subiendo, mientras la top cambia el peso a su otra pierna y aterriza en una posición estática en la pierna contraria.

Toe/Leg Pitch: Subida de una o múltiples bases en donde la(s) base(s) lanza(n) hacia arriba tradicionalmente usando una pierna o pie de la top para incrementar la altura de la top.

Torso: Zona media/área de cadera del cuerpo de un atleta.

Toss / Lanzamiento: Una subida aérea donde la(s) base(s) realizan un movimiento de lanzar iniciado desde el nivel de cadera para incrementar la altura de la top/flyer. La top está libre de contacto con el suelo cuando el lanzamiento es iniciado (ejemplo: Lanzamientos de canastas o Lanzamientos de Esponja).

Nota: Lanzamiento hacia las manos (Toss to hands), Lanzamiento a subidas de extensión (toss to Extension stunts) y lanzamiento a silla (Toss chair) no se incluyen en esta categoría. (Ver “Movimientos Suelos”)

Top Person / Persona que sube / Top: El/Los atleta(s) que son soportados por encima de la superficie de presentación en una subida, pirámide o Lanzamiento.

Para efectos del Glosario y reglamentos en español, aunque “Flyer” y “Top” tienen el mismo significado, tomaremos como “Flyer” a la persona que se lanza en canastas y “Top” a la persona que sube en elementos de construcción.

Tower Pyramid / Pirámide en torre: Una subida por encima de una subida al nivel de la cadera

Transitional Pyramid / Transición de pirámide: Una top moviéndose de una posición a otra en la pirámide. La transición puede involucrar cambio de bases con al menos un atleta al nivel del pecho o debajo que mantenga contacto con la top.

Transitional Stunt / Transición de subida: Top o tops moviéndose de una posición de la subida a otra cambiando así la configuración de la subida inicial. Cada punto de inicio se usa para determinar el inicio de

una transición. El final de la transición es definida como un nuevo punto de inicio, una pausa de movimiento, y/o la top haciendo contacto con la superficie de presentación.

Traveling Toss / Lanzamiento en movimiento: Un lanzamiento en el cual intencionalmente se requiere que las bases o receptores se muevan en cierta dirección para recibir a la flyer/top. (Esto no incluye el $\frac{1}{4}$ o el $\frac{1}{2}$ giro que realizan las bases en los lanzamientos como en un "Patada giro")

Tuck Position / Posición de Bolita: Una posición en la cual el cuerpo se dobla al nivel de la cadera/cintura con las rodillas hacia el torso.

Tumbling / Gimnasia: Cualquier elemento que involucra movimientos sobre la cabeza que no es soportado por las bases e inicia y finaliza dentro del área de presentación.

Twist / Giro: Un atleta ejecutando una rotación alrededor del eje vertical del cuerpo (Eje Vertical = eje desde la cabeza hasta los pies).

Twisting Stunt / Subida con giro: Cualquier transición con giro que involucre a la Top y su(s) base(s). El grado del giro es generalmente determinado por el total de rotación(es) continuas de la cadera de la Top en relación con la superficie de presentación. El giro será medido utilizando ambos "El eje vertical" (De la cabeza a los Pies) y "El eje Horizontal" (A través del ombligo en una posición no erguida). La rotación simultánea sobre un eje vertical u horizontal deben considerarse de manera separada, no acumulativa, cuando se determine el grado del giro. Una sentadilla por parte de las bases y/o cambio de dirección de la rotación de giro, inicia una nueva transición.

Twisting Toss / Lanzamientos con giro: Un lanzamiento en el cual el atleta rota alrededor de su "eje vertical" del cuerpo.

Twisting Tumbling / Gimnasia con Giro: Un elemento o habilidad de gimnasia que involucre una rotación sobre la cabeza en la cual el atleta rota alrededor de su "eje Vertical" del cuerpo.

Two (2) High Pyramid / Pirámide de dos pisos de altura (niveles): Una pirámide en la cual todas las tops están soportadas primariamente por la(s) base(s) que están en contacto directo y con su peso sobre la superficie de presentación. Todo el tiempo en que la top sea liberada por su(s) base(s) en un "Movimiento suelto de pirámide", sin importar la altura del movimiento, esta top se le considera como "pasando arriba de 2 niveles/personas de altura". "Pasando arriba de 2 niveles/personas de altura" no se refiere a la altura actual de la top, sino al número de niveles en la cual se está conectado.

Two and One Half ($2\frac{1}{2}$) High Pyramid / Pirámide de dos niveles y medio ($2\frac{1}{2}$): Una Pirámide en la cual la(s) Top(s) mantienen el peso (sin conectarse) sobre al menos una Top y se encuentra libre de contacto de la(s) base(s). La altura de la pirámide para una "pirámide de dos niveles y medio ($2\frac{1}{2}$)" es medida por la altura de un cuerpo como los siguientes: Sillas, Parados en los muslos y sentados de hombros (Shoulders straddles) son $1\frac{1}{2}$ altura del cuerpo. Parados de hombros son 2 cuerpos de altura.

Unified Partner / Pareja Unificada: Un atleta sin una discapacidad mental compitiendo en un equipo de Habilidades Especiales Unified u Olímpicos Especiales Unified.

Upright / Erguida: una posición de cuerpo de la Top en la cual el atleta se encuentra en una posición de pie en al menos un pie mientras recibe soporte de su(s) base(s)

V-Sit // Spagat /Teddy Bear: La posición de cuerpo de una Top cuando se sienta en una subida con sus piernas estiradas y paralelas a la superficie de presentación en una posición de “V”

Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling) / Eje Vertical (Giros en parejas o Gimnasia): Es una línea invisible dibujada desde la cabeza hasta los pies a través del cuerpo de la gimnasia del atleta o la Top.

Waist Level / Nivel de cadera: Una subida en la cual la conexión más baja entre la(s) base(s) de la top está por encima del nivel del suelo y por debajo del nivel del pecho, y/o al menos un pie de la Top se encuentra por debajo del nivel del pecho, determinado por la altura /posición de la base. Ejemplos de subidas que también son consideradas al nivel de la cadera: todas las subidas en posición de 4s, una subida de base en nugget. Una silla y un sentado de hombros son considerados como subidas de nivel de pecho, basados en el punto de conexión de la(s) base(s), y no son considerados como subidas al nivel de cadera.

Walkover / Árabe/Arco Hacia Atras: Elemento de gimnasia no aérea que involucra una rotación de sobre la cabeza en la cual la persona genera una rotación hacia delante o hacia atrás (usualmente ejecutado con las piernas en una posición de split) con soporte de una o ambas manos.

Whip / Tempo: Un elemento sin rotación de giro, que se traslada hacia atrás y aéreo en la cual los pies del atleta rotan por encima de su cabeza y su cuerpo, mientras el cuerpo permanece una posición estirada en la parte superior de la espalda. Un Whip o Tempo se ve como un flic Flac sin las manos en contacto con el piso.

X-Out: un elemento de gimnasia o lanzamiento en la cual el atleta ejecuta un mortal mientras se abren los brazos y las piernas ejecutando una “X” durante la rotación del mortal.

REGLAS DE LA DIVISIÓN ELITE DE LA ICU (Equivalente al nivel 6)

GIMNASIA GENERAL DIVISIÓN ELITE

- A. Toda Acrobacia/Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación.
Aclaración: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de subida. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucra una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe de ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o subida.
Ejemplo: rodadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la subida para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rodada.
- B. Acrobacia/Gimnasia sobre, por debajo o a través de una subida, individuo, o artículo (prop), no está permitida
Aclaración: Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo.
- C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (prop) no está permitida.
- D. Rollos de clavado (Salto del tigre – pescadito) están permitidos. Excepción: Rollo de Clavado (Salto del Tigre) con giro no son permitidos.
- E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto romperá el efecto de la pasada.

GIMNASIA ESTÁTICA DIVISIÓN ELITE

- A. Elementos son permitidos hasta 1 rotación sobre el eje horizontal y 1 rotaciones sobre el eje vertical.

GIMNASIA CONTINUA DIVISIÓN ELITE

- A. Elementos son permitidos hasta 1 rotación sobre el eje horizontal y 1 rotaciones sobre el eje vertical.

SUBIDAS DIVISIÓN ELITE

- A. Un spotter es requerido para cada una de las personas arriba del nivel del pecho
- B. Subidas a una sola pierna extendidas son permitidas.
- C. Montajes en giro y transiciones de giro son permitidos hasta $2\frac{1}{4}$ de rotación por la top (persona que sube), en relación con la superficie de presentación.
Aclaración: Cualquier giro adicional por las bases en el mismo elemento sería ILEGAL si el resultado total del giro de la persona que sube excede $2\frac{1}{4}$ de rotación. El Juez de legalidades busca la cadera de la top (o persona que sube) para determinar el total de la rotación que ejecuta la top en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o subida se ejecuta (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la subida.
- D. Montajes de Mortal libres y transiciones similares no son permitidos.
- E. Cargadas de Split sobre una base individual (split catches) son prohibidos.

F. Subidas de una sola base con múltiples tops (personas que suben) requiere un spotter adicional para cada persona que suba.

G. SUBIDAS DIVISIÓN ELITE – Movimientos sueltos

1. Movimientos sueltos son permitidos, pero no pueden exceder hasta 18 pulgadas / 45 cm arriba de los brazos extendidos.

Aclaración: si el movimiento suelto excede más de las 18 pulgadas (45cm) arriba de los brazos extendidos de las bases, será considerado como un lanzamiento, y por tal motivo seguirá los reglamentos apropiados de "lanzamientos". Para determinar la altura del movimiento de un movimiento suelto, en el punto más alto, la distancia desde las caderas de la top hasta los brazos extendidos de las bases, serán utilizadas para determinar la altura en donde se suelte. Si la distancia es mayor al largo de las piernas de la persona que sube más 18 pulgadas / 45 cm, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" o "desmontes"

2. Movimientos sueltos no pueden caer en posición invertida. Cuando se ejecuta un movimiento suelto desde una posición invertida hacia una posición no invertida, el punto en que se hace la sentadilla de partida será utilizado para determinar si la posición inicial era invertida. En movimientos sueltos desde una posición invertida hacia una posición no invertida no se puede girar.

Excepción: Una subida de flic hacia delante (Front Handspring) hacia un elemento de subida extendida puede incluir hasta ½ giro de transición. En movimientos sueltos desde una posición invertida hacia una posición no invertida finalizando en un elemento al nivel del pecho o más arriba debe de tener un spotter.

3. Movimientos Suelos que aterricen en una posición no erguida debe tener 3 Bases receptoras para una pareja de multibase y 2 bases receptoras para una pareja de una sola base.

4. Movimientos sueltos deben retornar a sus bases originales. Aclaración: un individuo no debe aterrizar sobre la superficie de presentación sin asistencia.

Excepción1: Ver Desmontes "C" de la división elite.

Excepción 2: Cuando desmonten subidas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.

5. Lanzamientos de helicóptero son permitidos hasta 180 grados de rotación y deben ser recibidos por al menos 3 personas, una de las cuales debe estar en posición para proteger la cabeza y el área de los hombros de la top.

6. Los movimientos sueltos no deben moverse en forma intencional.

7. Los movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de subidas, pirámides o individuos.

8. Las personas que suben en movimientos sueltos separados no deben de estar en contacto directo entre ambas.

Excepción: Cuando desmonten subidas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.

H. SUBIDAS DIVISIÓN ELITE – Inversiones

1. Elementos invertidos de subida extendidos son permitidos. Revisar también "Subidas" y "Pirámides".

2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos desde nivel pecho y más arriba y deben ser asistidos por al menos tres bases receptoras, al menos dos de ellas deben

estar en posición para proteger el área de la cabeza y del hombro. El contacto debe iniciarse a la altura del hombro (o más arriba) de las bases.

Aclaración 1: Las bases receptoras deben hacer contacto desde la cadera a la zona de hombros para proteger la cabeza y la zona de hombros.

Aclaración 2: para Inversiones hacia el suelo que se originen desde el nivel del pecho o debajo no se requieren tres bases receptoras. Si la subida inicia al nivel del pecho (prep level) o por debajo y pasa por encima del nivel del pecho requerirá tres bases receptoras (El momento de la top viniendo hacia abajo es la prioridad con respecto a la seguridad). Excepción: un descenso controlado desde un elemento invertido extendido (parada de manos) hacia nivel del pecho son permitidos.

3. Inversiones hacia abajo deben mantener contacto con una base original. Excepción: la base original podría perder contacto con la top (persona que sube) cuando es necesario hacerlo. Ejemplo. Transiciones de desmonte estilo rueda de carreta, o media luna.
4. Inversiones hacia abajo desde arriba del nivel del pecho:
 - a. No puede detenerse en una posición invertida.

Ejemplo. una rueda de carreta sería legal debido a que la top (persona que sube) finalizará el movimiento en sus pies.

Excepción: un descenso controlado de un elemento de pareja extendida invertida (Ejemplo, Parada de manos), hacia el nivel del pecho es permitido.
 - b. No puede finalizar o tocar la superficie de presentación cuando se encuentre en posición invertida. Aclaración: Posición prona o supina cuando se baja del elemento desde una subida extendida deberá detenerse de manera visible en una posición no invertida y sostenerse antes de cualquier inversión hacia el suelo.
5. Inversiones hacia la superficie de presentación no pueden estar conectadas unas con otras.
- I. Las Bases no deben de soportar ningún peso de la top (persona que sube) mientras que la base está en una posición de arco o invertida.

PIRÁMIDES DIVISIÓN ELITE

- A. Las pirámides deben seguir las reglas de la división Elite de “Subidas” y “Desmontes”, y es permitido hasta 2 niveles de altura.
- B. La top debe recibir soporte primario de una base.
- C. PIRÁMIDES DIVISIÓN ELITE – Movimientos sueltos
 1. Durante una transición de pirámide, la top (persona que sube) podría pasar por encima del nivel de altura de 2 personas mientras se mantenga en contacto con al menos una persona al nivel del pecho o debajo. El contacto debe de mantenerse con el mismo conector a través de toda la transición.

Aclaración. El contacto debe de realizarse con una base sobre la superficie de presentación antes de que el contacto con el conector o conectores se pierda.
 2. El peso principal no debe originarse del segundo nivel. Aclaración: La transición debe ser continua.
 3. Pirámides no invertidas con movimientos sueltos deben ser recibidas por al menos dos personas. (mínimo de una base receptora y un spotter) bajo las siguientes condiciones:

- a. Ambos Receptores deben de ser estacionarios.
 - b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la top (persona que sube) durante toda la transición.
4. Pirámides de transiciones no invertidas podrían involucrar cambio de bases, cuando suceda un cambio de bases:
- a. La top (persona que sube) debe mantener contacto físico con una persona del nivel medio o debajo. Aclaración: El contacto debe de realizarse con una base sobre la superficie de presentación antes de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.
 - b. La top (persona que sube) debe ser recibida por al menos 2 bases receptoras (mínimo una base receptora y un spotter). Ambos receptores deben permanecer en forma estacionaria y no pueden estar involucrado en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición se inicia (La sentadilla o Profundidad para lanzar a la top o persona que suba es considerada como el inicio del elemento).
5. Movimientos sueltos podrían no conectar/conectarse con la top (personas que suben) por encima del nivel del pecho o elevador.
- D. PIRÁMIDE DIVISIÓN ELITE – inversiones
- 1. Debe seguir las reglas de inversiones de la división elite.
- E. PIRÁMIDES DIVISIÓN ELITE - Movimientos Suelos con inversiones conectadas.
- 1. Las transiciones de pirámides podrían involucrar inversiones conectadas (Incluyendo mortales conectados) si mientras se sueltan de las bases el contacto se mantiene con al menos 1 persona al nivel del pecho o debajo. El contacto debe mantenerse con el mismo conector a través de toda la transición.
Aclaración: El contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación antes de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.
 - 2. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) son permitidos hasta una rotación de mortal de $1 \frac{1}{4}$. y $\frac{1}{2}$ rotación de giro.
 - 3. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) que excedan $\frac{1}{2}$ de rotación de giro solo se permiten con $\frac{3}{4}$ en rotación de mortal, mientras el elemento suelto es iniciado en una posición vertical no invertida, y no pase una posición horizontal durante su transición. (Ej. cuna [Cradle],” tablita boca arriba” [Flatback], Prona) y no puede exceder una rotación de giro.
Aclaración: LEGAL – Un atleta que sea lanzado desde una posición vertical no invertida. (Ej. lanzamiento o sponge) ejecutando un giro y una rotación de mortal de $\frac{3}{4}$ hacia una posición prona mientras se está en contacto con un conector.
 - 4. Pirámides con transiciones invertidas podrían involucrar cambio de bases.
 - 5. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) deben estar en continuo movimiento.
 - 6. Todas las Inversiones (incluyendo mortales conectados) que no giren deben ser recibidas por al menos 3 bases receptoras. Excepción: mortales conectados que finalicen en una posición erguida al nivel del pecho o más arriba requiere un mínimo de una base receptora y dos spotters.
 - a. Las 3 bases receptoras/spotters deben permanecer estacionarias.

- b. Las 3 bases receptoras/spotters deben mantener contacto visual con la top (persona que sube) durante toda la transición.
 - c. Las 3 bases receptoras/spotters no deben estar involucradas en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición es iniciada (La sentadilla o Profundidad para lanzar a la top es considerada como el inicio del elemento).
7. Todas las Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) que giren (Incluyendo $\frac{1}{4}$ de giro o más) debe de ser recibido por al menos 3 bases receptoras. Las tres bases receptoras deben de hacer contacto durante la recepción.
- a. Las bases receptoras deben permanecer estacionarias.
 - b. Las bases receptoras deben tener contacto visual con la top (persona que sube) durante toda la transición.
 - c. Las bases receptoras no deben estar involucradas en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición es iniciada (La sentadilla o Profundidad para lanzar a la top o persona que suba es considerada como el inicio del elemento).
8. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben viajar/moverse hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.
9. Inversiones con mortal no pueden tener contacto con otra subida/pirámides mientras se realiza el movimiento
10. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto/conectarse con tops por encima del nivel del pecho.

DESMONTES DIVISIÓN ELITE

Nota: un movimiento es considerado únicamente como desmontes si es liberado hacia una cuna (cradle) o si se libera de manera asistida hacia la superficie de presentación.

- A. Desmontes en cuna (cradle) de una subida de una sola base debe contar con un spotter separado con al menos una mano/brazo soportando desde la cadera hasta el área de los hombros durante la cuna (cradle).
- B. Cunas (Cradles) desde una subida multibase debe tener al menos dos bases que reciban y un spotter separado con al menos una mano/ brazo soportando desde la cadera hasta el área de los hombros durante la cuna (cradle).
- C. Desmontes deben de retornar a sus bases originales.
 - Excepción 1: Desmontes hacia la superficie de presentación debe de ser asistido por la base original o por el spotter.
 - Excepción 2: Desmontes directos al suelo/rocket (straight drops or small hop offs), sin ningún otro movimiento, desde una altura de la cadera o debajo son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie del presentación que no requieren asistencia.
 - Aclaración: Un individuo no debe bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.
- D. Rotaciones de hasta $2 \frac{1}{4}$ de giros están permitidos para todos los elementos de subida.

- E. Ninguna subida, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo o encima de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de subidas, pirámides, individuos o artículos (props).
- F. No se permiten desmontes de mortales sueltos.
- G. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
- H. Las tops (Personas que suben) en los desmontes no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases
- I. Caídas de tensión/rollos están prohibidos.
- J. Cuando se desmonte en cuna (cradle) desde una subida de una sola base con múltiples tops (personas que suben), 2 personas deben recibir a cada una de las personas que suben. Las bases y receptores deben estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.
- K. Desmontes con giro desde una posición invertida no son permitidos.

LANZAMIENTOS DIVISIÓN ELITE

- A. Los lanzamientos se permiten hasta con un total de 4 bases. Una de ellas debe estar detrás de la top (persona que sube) y podría asistir a la top hacia el lanzamiento.
- B. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cuna (cradle). La “flyer” (persona que sube) debe de ser recibida en posición de cuna por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posicionada en el área de cabeza y hombros de la flyer. Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento.
Ejemplo: no se permiten movimientos de traslado intencional.
Excepción: Una rotación de ½ giro es permitido por las bases cuando se realizan lanzamientos de patada giro (Kick full).
- C. La top (persona que sube) en un lanzamiento debe de tener ambos pies sobre/en las manos de sus bases cuando el lanzamiento sea iniciado.
- D. Mortales, inversiones o lanzamientos que se trasladen no son permitidos.
- E. Ninguna subida, pirámide, individuo, o artículo (prop), puede pasar por debajo o por encima de un lanzamiento, y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de ninguna subidas, pirámides, individuos o artículos (props).
- F. Hasta 2 ½ rotaciones de giro son permitidos.
- G. Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas y deben de ser liberadas de todo contacto con las bases, conectores y otras tops.
- H. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento.

REGLAS DE LA DIVISIÓN PREMIER DE LA ICU (Equivalente al nivel 7)

GIMNASIA GENERAL DIVISIÓN PREMIER

- A. Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación.
Excepción 1: El gimnasta podría rebotar desde sus pies hacia una transición de subida. Si el rebote de una pasada de gimnasia involucra una rotación sobre la cabeza, entonces, la

gimnasta/top debe ser recibida y parar en una posición no invertida antes de continuar en la transición o subida sobre la cabeza.

Excepción 2: rodada - Rewinds (Mortales) y Flic - Rewind son permitidos. Ningún elemento de gimnasia antes de la rodada o Flic estático son permitidos.

B. Gimnasia sobre, por debajo o a través de una subida, individuo, o artículo (prop) no está permitida.

Aclaración: Un individuo puede brincar por encima de otro individuo.

C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (prop) no está permitida.

D. Rollos de clavado (Salto del tigre - pescadito) están permitidos.

Excepción. Rollo de Clavado (Salto del Tigre) con giro no son permitidos.

GIMNASIA ESTÁTICA/CONTINUA DIVISIÓN PREMIER

A. Se permiten elementos hasta una rotación de 1 mortal y 2 rotaciones de giro

PAREJAS DIVISIÓN PREMIER

A. Un spotter se requiere:

1. Durante subidas de un solo brazo (one - arm) arriba de nivel de pecho, que no sean cupies (awesomes) o liberties. Aclaración: Ensubidas de un solo brazo como Heel Stretch, Arabesque, High Torch, Scorpions, Bow and Arrows (arco flecha), etc se requiere un spotter.

2. Cuando la transición de montaje involucre:

a. Un movimiento suelto con un giro mayor que 360 grados.

b. Un movimiento suelto con una posición invertida cayendo al nivel del pecho o debajo.

c. Un mortal libre.

3. Durante subidas en las cuales la top (persona que sube) se encuentra en una posición invertida arriba del nivel del pecho.

4. Cuando la top (persona que sube) es lanzada desde la superficie del suelo a una subida de un solo brazo.

B. Niveles de Subidas:

1. Subidas extendidas de una sola pierna son permitidas.

C. Subidas y transiciones con giros son permitidos hasta $2\frac{1}{4}$ de rotación por la top (persona que sube) en relación con la superficie del suelo. Aclaración: Cualquier giro adicional por las bases en el mismo elemento sería ILEGAL si el resultado total del giro de la persona que sube excede $2\frac{1}{4}$ de rotaciones El Juez de legalidades busca la cadera de la top (o persona que sube) para determinar el total de la rotación que ejecuta la top en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o subida se ejecuta (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la subida.

D. Mortales libres (Rewind) o subidas de mortales asistidos y transiciones son permitidos. Mortales (rewinds) deben de originarse desde el nivel del suelo únicamente y son permitidos hasta 1 rotación de mortal y 1 ¼ de rotaciones de giros.

Excepción 1: Mortales (rewinds) a una posición de cuna (cradle) son 1 ¼ rotación de mortal, Todos los mortales (Rewinds) que se reciban por debajo del nivel del pecho debe de utilizar dos bases que reciban. (Por Ej. un mortal (rewind) que finalice en posición de cuna (cradle).

Excepción 2: rodadas – Mortal (rewind) y Flic estático – mortal (rewind) son permitidos. Ningún elemento de gimnasia antes de la rodada o Flic estático son permitidos.

Aclaración 1: Subidas de Mortal suelto y transiciones que no inicien sobre la superficie del suelo no son permitidas.

Aclaración 2: Toe Pitch, Leg Pitch y lanzamientos similares no son permitidos cuando se inician elementos libres de mortales.

E. Cargadas de Split (Split catches) de una sola base no son permitidos.

F. Subidas de una sola base con múltiples tops (personas que suben) requiere un spotter adicional para cada persona que suba.

G. SUBIDAS DIVISIÓN PREMIER – Movimientos Suelos

1. Movimientos Suelos son permitidos, pero no puede exceder más de 18 pulgadas (46 cm) por encima del brazo extendido. Aclaración. Si el movimiento suelto excede más de 18 pulgadas (46cm) por encima del brazo extendido de las bases, será considerado como un lanzamiento o desmonte y deberá de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" y "desmontes".

2. Movimientos Suelos no deben de finalizar en una posición invertida.

3. Movimientos Suelos deben de retornar a sus bases originales.

Excepción 1: Lanzamientos en estilo de subida hacia una nueva base son permitidas si la subida es lanzada por una sola base y es recibida al menos por una base y un spotter adicional que no esté involucrado en otros elementos de transición una vez iniciado.

Excepción 2: subida de 1 sola base con múltiples tops (personas que suben) son permitidos sin que las tops retornen a su(s) Base(s) original(es). La base original podría convertirse en el spotter requerido en la pareja de 1 sola base con múltiples tops.

Aclaración: un individuo no debe aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia desde por debajo del nivel de la cadera.

4. Helicópteros están permitidos hasta una rotación de 180 grados de giro y debe de ser recibido por al menos 3 bases receptoras, una de las cuales debe de estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la top.

5. Los Movimientos Suelos no deben de viajar de manera intencional. Ver excepción "1" en el punto #3 arriba.

6. Movimientos Suelos no pueden pasar por encima, o por debajo o a través de otras subidas, pirámides o Individuos.

7. Las tops que realizan movimientos suelos separados no deben de tener contacto entre ellas. Excepción: subidas de 1 sola base con múltiples tops o personas que suben.

H. SUBIDAS DIVISIÓN PREMIER – INVERSIONES

1. Inversiones hacia el suelo desde arriba del nivel del pecho deben de ser asistido por al menos dos bases. La top (persona que sube) debe de mantener contacto con una base.

PIRÁMIDES DIVISIÓN PREMIER

- A. Las pirámides son permitidas hasta una altura de 2 ½.
- B. Por cada pirámide de 2 ½ de altura debe haber por lo menos 2 spotters, uno dando apoyo adicional a la pirámide, y los dos designados para cada persona que está arriba de 2 personas de altura cuyo soporte principal no tiene por lo menos un pie sobre el piso. Ambos spotters deben estar en posición conforme la top asciende a la pirámide. Un spotter debe estar detrás de la top y el otro spotter debe estar al frente de la top o de lado de la pirámide en una posición para poder cazar a la top si desmontan hacia adelante. Una vez que la pirámide demuestra una estabilidad adecuada y antes del desmonte, este spotter puede moverse hacia atrás para cazar la cuna (cradle). Cuando una pirámide varía mucho en su diseño, recomendamos una revisión de cualquier nueva pirámide donde la posición del spotter podría estar en cuestionamiento. Aclaración: para todas las pirámides de torre, debe haber un spotter que no esté en contacto con la pirámide colocado atrás de la top y con un conector de brazo para asistir el muslo de la media base (nivel medio).
- C. Los montajes libres que se originen desde el nivel del suelo no podrán originarse desde una posición de parado de manos, y son permitidos 1 rotación de mortal ($\frac{3}{4}$ máximo de mortal suelto entre soltar y cazar) y 1 giro de rotación o 0 rotación de mortal y 2 rotaciones de giro. Aclaración: Los Montajes libres no pueden exceder significativamente la altura del elemento que se intenta y no puede pasar sobre, por debajo, o a través de otras parejas, pirámides o Individuos.
- D. PIRÁMIDES DIVISIÓN PREMIER – Movimientos Suelos.
 - 1. Durante una transición de pirámide, la top (persona que sube) puede pasar por encima de 2 ½ niveles de altura siguiendo las siguientes condiciones:
 - a. En cualquier momento en que un movimiento suelto de pirámide sea lanzado por una base del segundo nivel (media base) y este sea recibido por una base en el segundo nivel (media base), la base del segundo nivel (media base) que esté recibiendo a la top (persona que sube) deberá de ser la misma base del segundo nivel (media base) original que lanzó el movimiento originalmente (por ejemplo, tic-tocks de torre).
 - b. Movimientos sueltos libres desde pirámides de 2 ½ de altura no pueden aterrizar en posición de prona o invertidas.
- E. PIRÁMIDES DIVISIÓN PREMIER – Inversiones
 - 1. Subidas invertidas son permitidas hasta 2 ½ niveles de persona de altura.
 - 2. Inversiones hacia el suelo desde arriba del nivel del pecho deben de ser asistidos por al menos 2 bases. La top (persona que sube) debe de mantener contacto con al menos una base u otra top.
- F. PIRÁMIDES DIVISIÓN PREMIER – Movimientos Suelos con inversiones conectadas.
 - 1. Mortales conectados son permitidos hasta 1 $\frac{1}{4}$ de rotación de mortal y 1 rotación de giro.
 - 2. Mortales conectados son permitidos si se mantiene el contacto físico directo con al menos 1 Top (persona que suba) al nivel del pecho o menos, y debe de ser recibidos por al menos dos bases receptoras.

Excepción: Inversiones conectadas hacia pirámides de 2 ½ de altura deben de recibirse por 1 persona.

3. Todas las inversiones conectadas (Incluyendo Mortales conectados) que finalizan en una posición erguida al nivel del pecho o por encima requieren al menos una base y un spotter adicional.
 - a. La base/spotter debe de ser estacionaria.
 - b. La base/spotter debe de mantener contacto visual con la top (persona que sube) durante toda la transición.
 - c. La base/spotter no debe estar involucrada con ningún otro elemento o coreografía cuando la transición sea iniciada. (el dip o sentadilla para lanzar a la persona es considerada como el inicio del elemento).
- G. Movimientos Suelos libres desde pirámides de 2 ½ de altura:
 1. No deben de finalizar en una posición prona o invertida.
 2. Son permitidas hasta una rotación de 0 mortales y 1 rotación de giro
- H. Los Paper Dolls extendidos de un solo brazo requieren un spotter por cada top.

DESMONTES DIVISIÓN PREMIER

Nota: Los movimientos son considerados "desmontes" únicamente si se liberan hacia un desmonte de cuna (cradle) o si son liberados y asistidos hacia la superficie de presentación.

- A. Desmontes de cuna (cradle) de una sola base que excedan 1 ¼ de rotación de giro deben de tener un spotter asistiendo la cuna con al menos una mano/brazo soportando la cabeza y los hombros de la top (persona que sube)
- B. Desmontes hacia la superficie de presentación deben de ser asistidas por su(s) base(s) original(es). Excepción: Straight Drops, (Rockets o desmonte directo al suelo) hop off, con ningún otro elemento, desde el nivel de la cadera o menos son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie del suelo que no requieren asistencia. Aclaración: Un individuo no debe aterrizar sobre la superficie de presentación desde arriba del nivel de la cadera sin ninguna asistencia.
- C. Hasta 2 ¼ rotaciones de giro en cuna (cradle) son permitidos desde todas las subidas y pirámides de hasta 2 personas de altura y requieren al menos 2 bases receptoras. Cunas (cradles) desde pirámides de 2 ½ de altura son permitidas hasta 1 ½ rotaciones de giro y requiere 2 bases receptoras, uno de los cuales debe de estar estacionario en el inicio de la cuna (cradle). Excepción: 2-1-1 Thigh Stands pueden ejecutar hasta una rotación de 2 giros desde una subida que esté mirando hacia el frente únicamente (Ej.: Extensión, Liberty, Heel Stretch)
- D. Desmontes libres desde una pirámide de 2 1/2 pisos no pueden aterrizar en una posición prona o invertida.
- E. Desmontes de mortales libres a cuna (cradle):
 1. Son permitidos hasta 1 ¼ rotaciones de mortal y ½ rotación de giro. (Arabians)
 2. Requiere al menos 2 Bases receptoras, una de las cuales debe de ser la base original.
 3. No pueden trasladarse de manera intencional

4. Debe de originarse desde el nivel del pecho o menos (No pueden originarse desde una pirámide de 2 ½ niveles). Excepción: Mortal al frente de ¾ hacia una cuna (cradle) puede suceder desde una pirámide con altura de 2 ½ niveles, y requieren 2 bases receptoras, 1 a un lado de la top (persona que sube) y 1 de ellos deberá de estar estacionaria cuando el inicio del desmonte suceda, el mortal de ¾ hacia el frente que desmonta de una pirámide de 2 ½ de altura no puede girar.
- F. Mortales libres hacia la superficie de presentación solo son permitidos en una rotación de mortal hacia el frente: Aclaración: Desmontes en mortales hacia atrás deberán de ser recibidos en cuna (cradle).
1. Permitidos hasta 1 rotación de mortal hacia delante y 0 rotaciones de giro.
 2. Deben de retornar a una base original
 3. Debe de tener un spotter.
 4. No debe de trasladarse de manera intencional.
 5. Debe de originarse desde el nivel del pecho o menos (No pueden originarse desde una pirámide de 2 ½ niveles).
- G. Tensión drops/ rollos de cualquier tipo no están permitidos.
- H. Cuando se desmonta en cuna (cradle) desde una subida de una sola base con múltiples tops (personas que suben), 2 bases deben recibir a cada top. Las bases y receptores deben de estar estacionarios antes de que inicie el desmonte.
- I. Desmontes en cuna (cradle) de una subida de 1 brazo que involucre un giro debe de tener un spotter asistiendo la cuna (cradle) con al menos un brazo-mano apoyando la cabeza y hombros de la top (persona que sube).
- J. Los desmontes no pueden pasar por encima, debajo o a través de otras subidas, pirámides o Individuos.
- K. Los desmontes deben regresar a su(s) base(s) original(es). Excepción: Subidas de una sola base con múltiples tops no necesitan regresar su(s) base(s) original(es).
- L. Los desmontes no pueden trasladarse de manera internacional.
- M. Las top (personas que suben) en desmontes, no pueden estar en contacto unas con otras mientras se liberan de sus bases.

LANZAMIENTOS DIVISIÓN PREMIER

- A. En los lanzamientos son permitidos hasta un total de 4 bases que lancen. Una de las bases debe de estar por detrás de la top durante el lanzamiento y debe de asistir a la persona hacia el lanzamiento. Excepción 1: Lanzamientos a distancia donde podría pasar por encima de la persona de atrás. Excepción 2: Arabians, en las cuales la tercera persona necesita iniciar enfrente para estar en posición de recibir la canasta (Cradle).
- B. Lanzamientos deben de ser ejecutados desde el nivel del suelo y deben de aterrizar en una posición de cuna (cradle). La top debe de ser recibida en una posición de cuna (cradle) por al menos 3 bases, 1 de las cuales debe de estar posicionada para proteger el área de la cabeza y los hombros. Los lanzamientos no deben de ser dirigidos de tal manera que las bases deben de moverse para atrapar a la persona que sube.

- C. La Top en un lanzamiento debe de tener ambos pies sobre/en las manos de las bases cuando el lanzamiento sea iniciado.
- D. Lanzamientos de mortal son permitidos hasta $1 \frac{1}{4}$ de rotación de mortal y 2 elementos adicionales. Una bolita (Tuck), Pike o un mortal extendidos no serán tomados en cuenta en los 2 elementos adicionales. Un Pike open doble giro es legal. Un X-out doble giro es ilegal porque la X-out es considerado como un elemento.
- Nota: Un arabian hacia el frente seguido de un giro de $1 \frac{1}{2}$ es considerado como un elemento legal.
- E. Ninguna subida, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede moverse por debajo o por arriba de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede ser lanzado por debajo o por encima, o a través de subidas, pirámides, individuos o artículos (props).
- F. En lanzamientos que no tengan mortales no se puede exceder $3 \frac{1}{2}$ rotaciones de giro.
- G. Las top que se lancen a otro set de bases deben de ser recibidas en una posición de cuna (cradle) por al menos 3 bases receptoras estacionarias. Las bases receptoras no deben de estar involucradas en otros elementos de coreografía y deben de mantener contacto visual con la top durante todo el lanzamiento. El Lanzamiento es permitido hasta 0 rotación de mortales y $1 \frac{1}{2}$ rotaciones de giro o mortales al frente con una rotación de $\frac{3}{4}$ y 0 giros. Las bases involucradas en el lanzamiento deben de estar estacionarias mientras se lanzan.
- H. Las top en lanzamientos separados no pueden estar en contacto entre ellas, y deben de ser liberadas de todo contacto con las bases, conectores y/u otras tops.
- I. Solamente una sola top es permitida durante un lanzamiento.

