



REGLAMENTO DE SEGURIDAD ALL STAR 2025

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Esta es una traducción en español NO OFICIAL del reglamento de seguridad IASF hecha por nuestra compañía para facilitar su comprensión. Tanto esta versión, como la original de IASF en inglés son igualmente válidas en cualquiera de nuestros eventos (a excepción del contenido de NOVICE, NOVICE PLUS y PREP).

Este documento quedará sin efecto en el momento en que IASF proporcione directamente una versión oficial en español. En este caso, crearemos un documento anexo para NOVICE, NOVICE PLUS y PREP alineando nuestra realidad lo mejor posible con las propuestas IASF y USASF.

En eventos internacionales, los entrenadores deberán utilizar la versión original o aquella proporcionada por el Productor de ese Evento en particular. La versión original All Star puede ser descargada en www.iasfworlds.com. La versión original NO incluye información sobre NOVICE, NOVICE PLUS ni PREP ya que estas, por el momento, no son reguladas por IASF. Las restricciones en este documento reflejan parte del estándar propuesto por IASF para divisiones PREP y lo utilizado por USASF en divisiones NOVICE dentro de nuestros eventos.

- En rojo los ajustes 2025
- En turquesa, palabras/información COMPLEMENTARIAS a la traducción del documento que pueden ayudar a completar la regla/idea/concepto
- En amarillo, palabras/información que NO es parte del documento original, que aplica en Argentina y Chile dentro de nuestros eventos

GLOSARIO IASF

IASF GLOSSARY

Aerial: Rueda_{|Cartwheel} o Inversión_{|Walkover} en donde las manos del atleta no tocan el suelo.

Airborne – Aéreo: Estar libre del contacto con alguna persona y/o la superficie de presentación.

Backbend (stunting) – Arqueado (elevación): Es cuando el cuerpo del atleta forma un arco/puente, típicamente apoyando las manos y pies con el abdomen mirando hacia arriba.

Backward Roll – Voltereta Atrás: Es una habilidad de gimnasia no aérea, donde el atleta rota hacia atrás pasando por una posición invertida_{|inverted} al levantar las caderas por sobre la cabeza/hombros curvando la espalda, agrupando las rodillas y aterrizando en los pies.

Ball-X: Cuando la flyer_{|top person} pasa desde una posición agrupada hacia una posición “X” extendida con los brazos y piernas o solo con las piernas, usualmente durante un lanzamiento_{|toss}.

Barrel Roll – Giro de Barril: Ver “**Log Roll** – Giro de Tronco”.

Base: La persona que proporciona apoyo a una flyer_{|top person}. La(s) persona(s) que sostienen, levantan o lanzan a una flyer_{|top person} hacia una elevación_{|stunt}. Debe(n) tener contacto físico directo con la superficie de presentación. Si solo hay una persona debajo del pie de la Flyer_{|top person}, independiente de donde sitúe las manos, esa persona se considera una base. Una base en una posición arqueada o invertida no puede estar en contacto con una flyer_{|top person}.

Basket Toss – Lanzamiento de Malla: Es un lanzamiento que involucra a 2 o 3 bases y un spotter, en el cual 2 de las bases utilizan sus manos para entrelazar las muñecas.

Block Cartwheel – Rueda con Bloqueo: Es una rueda_{|cartwheel} que se vuelve aérea_{|airborne} cuando el gimnasta_{|tumbler} empuja con los hombros en contra de la superficie durante la ejecución de la habilidad.

Brace/Bracer – Conexión/Conector: Una **conexión**_{|brace} es el contacto físico entre una flyer_{|top person} con otra flyer_{|top person} que ayuda a proporcionar estabilidad. El cabello y/o uniforme de una Flyer_{|top person} no son partes legales del cuerpo para usar al estabilizar una pirámide o transición de pirámide. Un **conector**_{|bracer} es una flyer_{|top person} en contacto físico directo con otra Flyer_{|top person} que ayuda a proporcionar estabilidad. Un conector_{|bracer} requerido no puede pasar por una posición invertida_{|inverted} durante una transición.

Braced Flip – Mortal Conectado: Una habilidad en la que una la flyer_{|top person} realiza una rotación de cadera sobre cabeza mientras está en contacto físico con otra flyer_{|top person}.

Cartwheel – Rueda: Una habilidad de gimnasia_{|tumbling} donde el atleta permanece en contacto con la superficie de presentación, rotando lateralmente, apoyando una mano a la vez mientras el cuerpo se invierte_{|inverted} y aterriza con un pie a la vez hacia una posición vertical_{|upright}.

Catcher(s) – Receptor(es): La(s) persona(s) responsable(s) de la recepción segura de una flyer_{|top person} durante una elevación/desmonte/lanzamiento/al ser soltada. Todos los receptores:

- Deben estar atentos
- No deben estar involucrados en otra coreografía (**movimiento**)
- No deben participar en actividades que pueda impedir la recepción
- Deben hacer contacto físico con la flyer_{|top person} al atraparla
- Deben estar en la superficie de presentación cuando inicie_{|initiation} la habilidad.

Chair – Silla: Una elevación_{|stunt} a nivel prep_{|prep level} en la que la(s) base(s) sostiene(n) a la flyer_{|top person} por el tobillo con una mano y con la otra mano debajo de los glúteos. La pierna que es sostenida debe estar en posición vertical debajo de la flyer_{|top person}.

Coed Style Toss – Lanzamiento Estilo Coed: Cuando una sola base sujeta a la flyer_{|top person} por la cintura y la lanza desde el nivel del suelo_{|ground level}.

Cradle – Cuna: Un desmonte en el que la flyer_{|top person} es atrapada en posición de cuna (la flyer_{|top person} aterriza debajo del nivel prep, boca arriba en una posición “V”/carpada_{|pike}/cóncava con las piernas juntas y extendidas, con las bases sujetando a la flyer_{|top person} envolviéndola con los brazos por debajo de su espalda y debajo de sus piernas).

Cupie: Una elevación_{|stunt} donde la flyer_{|top person} está parada en posición vertical_{|upright} y tiene ambos pies juntos la(s) mano(s) de la(s) base(s). También se conoce como “Awesome”.

Dismount – Desmonte: El movimiento final desde una elevación_{|stunt} o pirámide que se suelta hacia una cuna_{|cradle} o hacia la superficie de presentación. Si se suelta hacia la superficie de presentación, la flyer_{|top person} debe aterrizar en ambos pies. Ninguna elevación_{|stunt}, pirámide o individuo puede desplazarse por sobre o por debajo de un desmonte y un desmonte no puede lanzarse por sobre, por debajo o a través de elevaciones_{|stunts}, pirámides o individuos.
Los desmontes:

- No deben desplazarse intencionalmente. No se permiten caídas/volteretas de tensión_{tension drop/rolls} de ningún tipo.
- Deben regresar a la(s) base(s) original(es), a menos que sea un desmonte desde una elevación con una sola base_{single based stunt} sosteniendo múltiples flyers_{tops persons}.
- Hacia la superficie de presentación requieren asistencia de la base/spotter original a menos que la flyer_{top person} descienda directamente/con un pequeño salto sin habilidades adicionales desde el nivel de cintura_{waist level}, o inferior, hacia la superficie de presentación.

Las flyers_{top persons} no pueden estar en contacto entre sí mientras son soltadas por las bases.

Todas las cunas_{cradles} multibase_{multi-based} lanzadas desde el nivel de cintura_{waist level} en el cual las bases comiencen con las manos debajo de los pies de la flyer_{top person}, se considerarán un lanzamiento_{toss} y deben cumplir las reglas de lanzamientos_{tosses}.

Dive Roll – Voltereta Alta: Una habilidad aérea_{airborne} que comienza con un movimiento de inmersión hacia el frente terminando en una voltereta adelante_{forward roll}.

Downward Inversion – Inversión Descendente: Una elevación_{stunt} o pirámide en la que el centro de gravedad de una persona invertida_{inverted}, se desplaza hacia la superficie de presentación.

Drop – Caída: Caer de rodillas, muslos, glúteos, de frente, de espaldas o en posición de split/spagat hacia la superficie de presentación desde una posición aérea_{airborne} o invertida_{inverted} sin primero cargar el peso en las manos/pies para amortiguar el impacto de la caída.

Extended Arm Level – Nivel de Brazo Extendido: El punto más alto del/los brazos de una base (no de los brazos del spotter) mientras se encuentra de pie con el/los brazos completamente extendidos sobre la cabeza **(incluyendo la punta de los dedos de las manos)**.

Extended Stunt (**Extended Level/Above Prep Level**) – Elevación Extendida (Nivel Extendido/Sobre el Nivel Prep): Es cuando todo el cuerpo de la flyer_{top person} está sobre el nivel de la cabeza de la(s) base(s). Si la/las bases primarias se agachan, arrodillan o bajan la altura general de la elevación_{stunt} mientras extienden sus brazos (excluyendo las elevaciones de suelo_{floor stunts}), la habilidad se considera extendida. Las elevaciones_{stunts} donde los brazos de la(s) base(s) se extienden por sobre la cabeza, pero NO son consideradas "Elevaciones Extendidas_{Extended Stunts}" debido a que la altura del cuerpo de la flyer_{top person} es similar a la de una elevación en nivel prep_{prep level}, incluyen: Sillas_{chairs}, antorchas_{torches}, acostado de espalda/supino_{flat backs}, levantamientos en escuadras_{straddle lifts}, volteretas suspendidas_{suspended rolls} y saltos de rana_{leap frogs}.

Flat Back – Acostado de Espalda/Supino: Una elevación_{stunt} en la que la flyer_{top person} está en posición boca arriba, con el cuerpo recto y paralelo a la superficie de presentación. Esta se considera una elevación en dos piernas_{two leg stunt}.

Flat Body – Cuerpo Plano: Cuando el torso de la flyer_{top person} está paralelo a la superficie de presentación.

Flip – Mortal: En **elevaciones_{stunting}**, es una habilidad que pasa por una posición invertida_{inverted} con una rotación de la cadera sobre la cabeza, sin contacto con alguna base o la superficie de presentación. En **gimnasia_{tumbling}**, es una habilidad que implica pasar por una posición invertida_{inverted} con una rotación de la cadera sobre la cabeza, sin contacto con la superficie de presentación.

Flipping Toss – Lanzamiento con Mortal: Un lanzamiento donde la flyer_{top person} rota pasando por una posición invertida_{inverted}.

Floor Stunt – Elevación de Suelo: La base está acostada de espaldas con el/los brazos extendidos. Esta se considera una elevación a nivel de cintura_{waist level}.

Flyer: Ver "Top Person – Persona Elevada".

Forward Roll – Voltereta Adelante: Una habilidad no aérea de gimnasia donde el cuerpo del atleta rota hacia adelante pasando por una posición invertida_{inverted} al levantar las caderas por sobre la cabeza/hombros encorvando la espalda, agrupando las rodillas y aterrizando sobre los pies.

Free-Flipping Stunt – Elevación Con Mortal Libre: Es un movimiento suelto_{release move} de elevación_{stunt} que implica que la flyer_{top person} pase por una posición invertida_{inverted} con una rotación de las caderas sobre la cabeza sin contacto físico con una base, conector_{bracer}, o la superficie de presentación. Esto no incluye los Movimientos Suelos_{Release Moves} que comienzan en posición invertida_{inverted} y rotan hacia una posición no invertida_{non-inverted}.

Free Release Move – Movimiento Suelto Libre: Un movimiento suelto en el cual la flyer_{top person} queda libre del contacto con todas las bases, conectores_{bracers} y la superficie de presentación.

Front Tuck – Mortal Agrupado Adelante: Una habilidad de gimnasia_{tumbling} en la que el atleta genera un impulso ascendente para realizar un mortal_{flip} adelante en una posición agrupada.

Full – Giro Completo: Es un giro con 360 grados de rotación.

Ground Level – Nivel del Suelo: En la superficie de presentación.

Hand/Arm Connection – Enlace Mano/Brazo: El contacto físico entre dos o más atletas utilizando la(s) manos o brazo(s). El hombro no se considera una conexión legal cuando el "Enlace Mano/Brazo_{Hand/Arm Connection}" es requerido.

Handspring – Flic flac/Hand Vault: Una habilidad aérea_{airborne} de gimnasia_{tumbling} donde el cuerpo rebota desde los pies hacia las manos y vuelve a aterriza sobre los pies, ya sea hacia adelante (hand vault_{front handspring}) o hacia atrás (flic flac_{back handspring}), mientras rota pasando por una posición de parado de manos_{handstand}.

Handstand – Parado de Manos: Una habilidad que implica sostener el cuerpo en una posición invertida_{inverted} y vertical, equilibrándose sobre las manos, con los brazos del atleta extendidos rectos al lado de la cabeza y orejas.

Helicopter – Helicóptero: Una elevación_{stunt} en el que la flyer_{top person}, en posición horizontal, es lanzada para que rote en el eje vertical_{vertical axis} (como las aspas de un helicóptero) antes de ser atrapada por las bases originales.

Horizontal Axis (Twisting in stunts) – Eje Horizontal (Girar en Elevaciones): Una línea invisible trazada desde la espalda a través del ombligo de una flyer_{top person} que no está en posición vertical_{upright}.

Initiation/Initiating – Iniciación/Iniciando: El comienzo de una habilidad; el punto desde donde se origina. El punto de inicio para una habilidad de construcción es el fondo de la flexión del cual se origina la habilidad.

Inversion/Inverted – Inversión/Invertida: Cuando el atleta tiene al menos un pie por encima del nivel de la cabeza y los hombros por debajo del nivel de la cadera.

Jump – Salto: Una posición aérea_{airborne} que no implica rotación de la cadera sobre la cabeza, creada mediante el uso los propios pies y la fuerza de la parte inferior del cuerpo para impulsarse lejos de la superficie de presentación.

Jump Skill – Habilidad de Salto: Una habilidad que implica el cambio en la posición del cuerpo durante un salto. Es decir, *toe touch*, *pike*_{carpado}, etc. Un “salto recto”_{straight jump} con giro no convierte el salto en una “habilidad de salto”_{jump skill}. Si un salto está incluido en un pase de gimnasia_{tumbling}, el salto romperá el pase.

Layout – Mortal Extendido: Una habilidad aérea_{airborne} de gimnasia_{tumbling}, **desmonte**_{dismount} o lanzamiento_{toss} que implica una rotación de la cadera sobre la cabeza con el cuerpo en posición extendida y cóncava.

Leap Frog – Salto de Rana: Una elevación_{stunt} en la que una flyer_{top person} se traslada desde un grupo de bases hacia otro o de regreso a las bases originales al desplazarse sobre el torso y entre los brazos extendidos de la base que la sujeta. La flyer_{top person} permanece en una posición vertical_{upright} y mantiene contacto continuo con la base que la sujeta durante la transición. Las Variaciones de Salto de Rana_{Leap frog variations} implican a la flyer_{top person} realizando la transición por sobre el torso de una base y/u otra flyer_{top person}.

Leg/Foot Connection – Enlace de Pierna/Pie: El contacto físico entre dos o más atletas utilizando la(s) pierna(s) o el/los pies. Cualquier conexión desde la pantorrilla hacia los dedos de los pies se considera una conexión legal cuando el enlace de pierna/pie_{leg/foot connection} es permitida.

Liberty: Una elevación_{stunt} en la que la/las bases sujetan un pie de la flyer_{top person} mientras que el otro pie está al lado de la rodilla con la pierna flexionada. **Ambas rodillas apuntan hacia el frente/misma dirección.**

Load-In - Posición De Carga: Una posición de elevación en la que la flyer_{top person} tiene al menos un pie en las manos de la(s) base(s). Las manos de la/las bases están a nivel de cintura_{waist level}.

Log Roll – Giro de Tronco: Un movimiento suelto_{release move} que inicia en el nivel de cintura_{waist level}, en el cual el cuerpo de la flyer_{top person} típicamente rota 360 grados mientras permanece paralela a la superficie de presentación. Un “**Assited Log Roll** – Giro de Tronco Asistido” sería la misma habilidad, pero con la ayuda de una base que mantiene contacto durante toda la transición.

Multi-based Stunt – Elevación Multibase: Es una elevación_{stunt} que tiene 2 o más bases, sin incluir al spotter.

New Base(s) – Base(s) Nueva(s): Base(s) que previamente no estaba(n) en contacto directo con la flyer_{top person} de una elevación_{stunt}.

Non-Inverted Position – Posición No Invertida: Es una posición corporal en la que se cumple cualquiera de las siguientes condiciones:

1. Los hombros de la flyer_{top person} están al nivel de la cintura o superior a ella.
2. Los hombros de la flyer_{top person} están por debajo del nivel de su cintura y ambos pies están por debajo del nivel de su cabeza.

Onodi: Un flic flac_{back handspring} con medio giro hacia el apoyo de manos, donde el atleta termina con un hand vault_{front handspring}.

Original Base(s) – Base(s) Original(es): Base(s) que está(n) en contacto con la flyer_{top person} durante la iniciación_{initiation} de la habilidad/elevación_{stunt}.

Pancake – Panqueque: Una elevación_{stunt} de inversión descendente_{downward inversion} en el que ambas piernas/pies de la flyer_{top person} permanecen sujetos a la(s) base(s) mientras realiza una rotación hacia adelante flexionando el cuerpo a la altura de la cadera/carpada_{pike} para ser atrapada por la espalda.

Paper Dolls – Muñecas de Papel: Son elevaciones_{stunts} en una sola pierna_{single-leg} que se conectan entre sí. Las elevaciones_{stunts} pueden estar o no estar extendidas.

Pike – Carpado: El cuerpo se flexiona hacia adelante a la altura de la cadera, con las piernas juntas y extendidas.

Prep Level – Nivel Prep: La conexión más baja entre la(s) base(s) y la flyer_{top person} está por encima del nivel de cintura_{waist level} y por debajo del nivel extendido_{extended level}, es decir: Elevación prep, gancho_{hitch} a nivel de hombro_{shoulder level} y sentado en hombro_{shoulder sit}.

Una elevación_{stunt} también puede considerarse en Nivel Prep_{Prep Level} si el/los brazos de la(s) base(s) están extendidos por encima de sus cabezas y siempre que la altura del cuerpo de la flyer_{top person} sea similar al de una elevación_{stunt} a nivel de hombro/prep_{shoulder/prep level} para que no se identifique como “Elevaciones Extendidas_{Extended Stunts}”, por ejemplo: Acostado de espalda_{flat back}, levantamiento en escuadra_{straddle lift/v-sit}, silla_{chair}, levantamiento en T_{T-lift}.

Si la o las bases primarias se agachan, arrodillan, o reducen la altura general de la elevación_{stunt} con la conexión más baja en nivel prep_{prep level}, la habilidad se consideraría a Nivel Prep_{Prep Level}.

Una elevación_{stunt} se considera inferior al Nivel Prep_{Prep Level} si al menos un pie de la flyer_{top person} está en nivel de cintura_{waist level}, según lo determinado por la altura/posición de la(s) base(s). (Excepciones: Silla_{chair}, levantamiento-T_{T-lift} y sentado en hombro_{shoulder sit} son elevaciones_{stunts} a nivel de prep_{prep level}).

Primary Support – Soporte Principal: Sostener la mayor parte del peso de una flyer_{top person}.

Prone Position – Posición Prona: Una posición boca abajo con el cuerpo plano_{flat body}.

Prop – Accesorio: **Un objeto que se puede manipular, como pompones_{pons}, carteles_{signs} y megáfonos_{megaphones}. Cualquier pieza del uniforme retirada intencionalmente del cuerpo, se considerará un prop/accesorio.**

Punch Front – Rebote Mortal Adelante: Ver “**Front Tuck** – Mortal Agrupado Adelante”.

Pyramid – Pirámide: Dos o más elevaciones_{stunts} conectados.

Rebound – Rebote: Una posición aérea_{airborne} que no implica la rotación de la cadera sobre la cabeza, donde el atleta utiliza sus propios pies y la potencia de la parte inferior del cuerpo para rechazar lejos de la superficie de presentación desde/hacia una habilidad de gimnasia_{tumbling}.

Release Move – Movimiento Suelto: La flyer_{top person} queda libre del contacto con todos los atletas en la superficie de presentación.

No puede pasar por sobre, debajo o a través de otras elevaciones_{stunts}, pirámides, individuos **(o props/accesorios)**. Las flyers_{top persons} en movimientos sueltos_{release moves} separados, no pueden estar ni entrar en contacto entre sí.

No se permiten atrapes en split/spagat_{split catches} con una sola base_{single based}.

Para determinar la altura de un movimiento suelto_{release move}, en el punto más alto del movimiento se utilizará la distancia desde las caderas de la flyer_{top person} hacia los brazos extendidos de las bases, si la distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer_{top person} (en los Niveles 3-4) o mayor al largo de las piernas de la flyer_{top person} más adicionalmente 45 centímetros_{18 pulgadas} (en los Niveles 5-7), se considerará un desmonte o lanzamiento y debe seguir las reglas correspondientes a “Desmontes_{Dismounts}” o “Lanzamientos_{Tosses}”.

Todas las cunas_{cradles} multibase_{multi-based} desde el nivel de cintura_{waist level} en las que las bases comienzan con las manos debajo de los pies de la flyer_{top person} serán considerarán un lanzamiento_{toss} y deben seguir las reglas de lanzamientos_{tosses}.

Rewind: Un movimiento con mortal libre_{free-flipping} atrás, originado desde el nivel del suelo_{ground level} utilizado como una habilidad de entrada hacia una elevación_{stunt}.

Round Off – Rondat: Es similar a una rueda_{cartwheel}, excepto que el atleta aterriza con ambos pies en la superficie de presentación en lugar de un pie a la vez, mirando en la dirección de donde comenzó.

Running Tumbling – Gimnasia de Carrera: Gimnasia_{tumbling} que incluye un paso o un salto hacia adelante para ganar impulso como entrada hacia una habilidad de gimnasia_{tumbling}.

Second Level – Segundo Nivel: Es cualquier persona levantada por encima del nivel de la superficie de presentación por una o más bases.

Series Front or Back Handsprings – Serie de Hand Vaults o Flic-flacs: Son dos o más hand vaults_{front handsprings} o flic-flacs_{back handsprings} realizados consecutivamente por un atleta.

Shoulder Level – Nivel de Hombros: Una elevación_{|stunt} donde el punto de conexión entre la(s) base(s) y la flyer_{|top person} está a la altura de los hombros de la(s) base(s).

Shoulder Sit – Sentado en Hombros: Una elevación_{|stunt} en la que la flyer_{|top person} se sienta en el/los hombros de la(s) base(s). Esto se considera una elevación_{|stunt} en nivel prep_{|prep level}.

Shoulder Stand – Parado en Hombros: Una elevación_{|stunt} en la que un atleta está de pie sobre el/los hombros de la(s) base(s).

Shushunova: Es un salto con piernas separadas (toe touch) aterrizando en la superficie de presentación en una posición prona_{|prone}/flexión de brazos_{|push-up}.

Single Based Stunt – Elevación Con Una Sola Base: Una elevación_{|stunt} que utiliza una sola base para soporte.

Single Leg Stunt – Elevación en Una Pierna: Ver “**Stunt** – Elevación”.

Split Catch – Recepción en Spagat/Split: Una elevación_{|stunt} con una flyer_{|top person} en posición vertical_{|upright} con las rodillas hacia el frente. La(s) base(s) sujeta(n) ambas piernas por la parte interior de los muslos mientras que la flyer_{|top person} realiza típicamente un movimiento de V-alta_{|high-V}, creando una “X” con el cuerpo.

Sponge Toss – Lanzamiento de Esponja: Una elevación_{|stunt} similar a un lanzamiento de malla_{|basket toss} en la que la flyer_{|top person} es lanzada desde una posición de carga_{|load-in}. La flyer_{|top person} tiene ambos pies sobre las manos de las bases antes del lanzamiento.

Spotter: Una persona responsable de prevenir que la flyer_{|top person} se lesione durante una elevación_{|stunt}, pirámide o lanzamiento_{|toss}, protegiendo la cabeza, el cuello, la espalda y el área de los hombros. El spotter debe ser integrante de su propio equipo y debe estar capacitado en técnicas adecuadas de vigilancia/asistencia_{|spotting}.

El Spotter:

- Debe estar parado (de pie) en la superficie de presentación.
- Debe estar atento a la elevación_{|stunt} que se está realizando y no puede participar en actividades que le impidan cuidar, como, por ejemplo, sostener un cartel_{|sign}.
- Debe poder tocar a la base de la elevación_{|stunt} que está cuidando.
- No puede estar parado con su torso debajo de la elevación_{|stunt}.
- Puede sujetar la(s) muñeca(s) de la(s) base(s), otra parte de los brazos de la(s) base(s), las piernas/tobillos de la(s) flyer(s)_{|top person(s)} o puede no tocar en absoluto la elevación_{|stunt}.
- No puede tener ambas manos debajo de la planta del/los pies de la flyer_{|top person} o debajo de las manos de las bases.
- Si una mano del spotter está por debajo de la planta del pie de la flyer_{|top person}, esta debe ser su mano delantera y la mano trasera puede ubicarse la parte posterior del tobillo/pierna de la flyer_{|top person} o en la parte posterior de la muñeca de la base.
- No puede ser al mismo tiempo la base y el spotter requerido. Si solo hay una persona debajo del pie de la flyer_{|top person}, independientemente de la posición de las manos, esa persona se considera una base.

Standing Tumbling – Gimnasia Estática: Una habilidad de gimnasia_{|tumbling} (o serie de habilidades) realizada desde una posición parada sin un impulso previo hacia adelante. Todavía se define como “Gimnasia Estática_{|Standing Tumbling}” si esta es realizada con cualquier número de pasos hacia atrás previo a la ejecución de la(s) habilidad(es).

Step Out – A una Pierna: Una habilidad de gimnasia_{|tumbling} que aterriza con un pie a la vez, en lugar de aterrizar con ambos pies simultáneamente.

Straddle Lift – Levantamiento en Escuadra: Ver “**V-Sit** – Sentando en V”

Straight Cradle – Cuna Recta: Un movimiento suelto_{|release move}/desmante desde una elevación_{|stunt} hacia una posición de cuna_{|cradle}, donde la flyer_{|top person} mantiene el cuerpo en posición de “Vuelo Recto_{|Straight Ride}” sin realizar ninguna habilidad (como: rotar, patear, girar, chica linda_{|pretty girl}, etc.).

Straight Ride – Vuelo Recto: la posición corporal de una flyer_{|top person} al realizar un lanzamiento_{|toss} o desmante sin involucrar ningún truco/habilidad en el aire. Es una posición en línea recta que enseña a la flyer_{|top person} a extender y alcanzar la altura máxima en el lanzamiento/desmante.

Stunt – Elevación: Cualquier habilidad en la que una flyer_{|top person} es sostenida por encima de la superficie de presentación por una o más personas. Una elevación_{|stunt} se determina como de “Una Pierna_{|One Leg}” o “Dos Piernas_{|Two Leg}” según el número de pies de la flyer_{|top person} que son sostenidos por la(s) base(s). Si la flyer_{|top person} no está sostenida por debajo de ningún pie, entonces el número de piernas en las que es apoyada determinará si es una elevación_{|stunt} de “Una Pierna_{|One Leg}” o “Dos Piernas_{|Two Leg}”. Excepción: Si la flyer_{|top person} está en posición sentada en V_{|V-Sit}, carpada_{|pike} o con el cuerpo plano_{|flat body}, la elevación_{|stunt} se considerará como elevación_{|stunt} en “Dos Piernas_{|Two Leg}”.

Suspended Roll – Voltereta Suspendida: Es una habilidad de elevación_{|stunt} que implica una rotación de la cadera sobre la cabeza de la flyer_{|top person} mientras está conectada mano/brazo a mano/brazo con la(s) base(s). Cada mano/brazo de la flyer_{|top person} debe estar conectada a una mano/brazo separado de la(s) base(s). La(s) base(s) puede(n) extender sus brazos y soltarán los pies/piernas durante la rotación de la habilidad. Esta se considera una elevación_{|stunt} a nivel prep_{|prep level}.

T-Lift – Levantamiento-T: Una elevación_{stunt} en la que una flyer_{top person}, con los brazos en posición-T, es sostenida en ambos lados por dos bases que se conectan con cada una de las manos y debajo de los brazos de la flyer_{top person}. La flyer_{top person} permanece en una posición vertical_{upright} no invertida_{non-inverted} mientras es sostenida en la elevación_{stunt}.

Tension Roll/Drop – Caída/Voltereta de Tensión: Una pirámide/elevación_{stunt} en el que la(s) base(s) y la(s) flyer(s)_{top person(s)} se inclinan hacia adelante al unísono hasta que la(s) flyer(s)_{top person(s)} se separan de la(s) base(s) sin ayuda. Tradicionalmente la(s) flyer(s)_{top person(s)} y/o base(s) realizan una voltereta adelante_{forward roll} después de separarse entre sí.

Three Quarter (3/4) Front Flip – Tres Cuartos (3/4) de Mortal Adelante:

Elevación_{stunt} – Una rotación hacia adelante de la cadera sobre la cabeza en la que una flyer_{top person} es soltada desde una posición vertical_{upright} hacia una posición de cuna_{cradle}.

Gimnasia_{tumbling} – Es una rotación hacia adelante de la cadera sobre la cabeza desde una posición vertical_{upright} hacia una posición sentada en el suelo, aterrizando primero con las manos y/o los pies.

Tic-tock: Una elevación_{stunt} que se mantiene en una posición estática sobre una pierna_{one leg}, donde la/las bases flexionan e impulsan a la flyer_{top person} de forma ascendente, mientras la flyer_{top person} cambia su peso a la otra pierna y aterriza en una posición estática sobre la otra pierna.

Toe/Leg Pitch – Impulsar Pie/Pierna: Es una elevación_{stunt} de una o múltiples bases en el que lanzan hacia arriba utilizando tradicionalmente un solo pie o pierna de la flyer_{top person} para aumentar su altura.

Top Person – Persona Elevada: El/los atletas que son sostenidos por encima de la superficie de presentación en una elevación_{stunt}, pirámide o lanzamiento_{toss}.

Toss – Lanzamiento: Una elevación_{stunt} aérea_{airborne} en el que las bases ejecutan un movimiento de lanzamiento iniciado desde el nivel de cintura_{waist level} para aumentar la altura de la flyer_{top person}.

La flyer_{top person} queda libre del contacto con las bases, conectores_{bracers}, y/u otras flyers_{top persons}.

La flyer_{top person} no está en la superficie de presentación cuando el lanzamiento_{toss} es iniciado_{initiation} (ejemplo: lanzamiento de malla_{basket toss} o lanzamiento de esponja_{sponge toss}).

Requiere un mínimo de 3 bases y un máximo de 4 bases lanzando. Todas las bases deben tener ambos pies en la superficie de presentación. Los lanzamientos_{tosses} deben ser atrapados en posición de cuna_{cradle} por al menos 3 bases, una de las cuales debe estar en posición para atrapar el área de la cabeza y los hombros de la flyer_{top person}. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento_{toss}.

La flyer_{top person} debe tener ambos pies en/sobre las manos de las bases al iniciar el lanzamiento_{toss}.

Ninguna elevación_{stunt}, pirámide, individuo o **prop/accesorio** puede moverse por sobre o debajo de un lanzamiento_{toss}, y un lanzamiento_{toss} no puede arrojado por sobre, debajo o a través de elevaciones_{stunts}, individuos o **prop/accesorio**. Las flyers_{top persons} en lanzamientos_{tosses} separados no pueden entrar en contacto entre sí. Solo se permite una flyer_{top person} en un lanzamiento_{toss}.

Todas las cunas_{cradles} multibase_{multi-based} desde el nivel de cintura_{waist level} en las que las bases comienzan con las manos debajo de los pies de la flyer_{top person} serán consideradas lanzamientos_{tosses} y deben seguir las reglas de lanzamientos_{tosses}.

Nota: Lanzamientos **estilo coed** hacia las manos_{toss to hands}, hacia una elevación_{stunt} extendida_{extended stunt} y hacia una silla_{chair}, NO están incluidos en esta descripción. (Ver **"Release Moves – Movimientos Suelto"**).

Twisting Tosses – Lanzamientos con Giro: Girar es acumulativo. Toda rotación de hasta 1 ¼ de giro_{twist} se considera 1 habilidad, exceder 1 ¼ y hasta 2 ¼ rotaciones se consideran 2 habilidades. Por ejemplo, ½ giro_{twist} + posición "X" + ½ giro_{twist} se considera 2 habilidades: 1 giro completo y 1 habilidad adicional.

Tower Pyramid – Pirámide de Torre: Una elevación_{stunt} sobre otra elevación_{stunt} que está al nivel de cintura_{waist level}.

Transitional Pyramid – Transición de Pirámide: Una flyer_{top person} se mueve desde una posición hacia otra en una pirámide. La transición puede implicar un cambio de bases siempre que la flyer_{top person} mantenga contacto constante con al menos otro atleta que esté en nivel prep_{prep level} o inferior.

Transitional Stunt – Transición de Elevación: La o las flyers_{top persons} se mueven desde una posición en una elevación_{stunt} hacia otra, cambiando la configuración inicial de la elevación. Cada punto de iniciación_{initiation} se utiliza para determinar el comienzo de una transición. El final de una transición se define como un nuevo punto de iniciación_{initiation}, una detención del movimiento y/o la flyer_{top person} haciendo contacto con la superficie de presentación.

Traveling Toss – Lanzamiento Desplazado: Un lanzamiento_{|toss} que intencionalmente requiere que las bases o receptores_{|catchers} se desplacen en una dirección específica para atrapar a la flyer_{|top person}. (Esto no incluye un cuarto o medio giro por parte de las bases en lanzamientos como “Pateo Giro_{|Kick Full}”).

Tuck Position – Posición Agrupada: Una posición del cuerpo en la que las rodillas y las caderas se flexionan mientras son llevadas hacia el pecho.

Tumbling – Gimnasia: Cualquier habilidad en la que las caderas pasa por sobre de la cabeza sin el contacto con una base, comenzando y terminando en la superficie de presentación. Cuando no se permite gimnasia_{|tumbling} después de una habilidad de gimnasia_{|tumbling} en particular, se debe incluir al menos un paso hacia la siguiente habilidad de gimnasia_{|tumbling} para separar los dos pases. Salir con un paso de la habilidad se considera una continuación de este pase de gimnasia_{|tumbling} y se necesita un paso adicional para separar los pases. Si el atleta termina la habilidad con ambos pies juntos, solo se necesita un paso para crear un nuevo pase de gimnasia_{|tumbling}.

Twist/Twisting – Giro/Girar: Un atleta realiza una rotación alrededor del eje vertical_{|vertical axis} de su cuerpo (eje vertical_{|vertical axis} = eje de la cabeza a los pies).

Twisting tumbling – La gimnasia con giro son habilidades que implican una rotación de la cadera por sobre la cabeza mientras gira alrededor de su eje vertical_{|vertical axis}.

Twisting stunts – En elevaciones con giro, estos cuentan en dos ejes separados, el vertical_{|vertical axis} y el horizontal_{|horizontal axis}. Los giros simultáneos en ambos ejes se considerarán por separado y no de forma acumulativa. El grado de giro se determina por la rotación total acumulada de las caderas de la flyer_{|top person} en relación con la superficie de presentación, (una vez que se logra la elevación_{|stunt} y la flyer_{|top person} demuestra una detención clara y definida, la elevación puede continuar caminando en rotación adicional). Una nueva transición con giro_{|twisting transition} comienza con una flexión de las bases y/o un cambio en la dirección de la rotación del giro.

Two – High Pyramid – Pirámide de Dos Alturas: Una pirámide en la que todas las flyers_{|top persons} son principalmente sostenidas por una o más bases apoyando su peso directamente en la superficie de presentación. Cada vez que una flyer_{|top person} está libre de su(s) base(s) en un “Movimiento Suelto de Pirámide_{|Pyramid Release Move}”, independientemente de la altura lograda, esta flyer_{|top person} se consideraría “por encima de la altura de dos personas”. Pasando “por encima de la altura de dos personas” no se relaciona con la altura lograda por la flyer_{|top person}, sino con el número de capas a las que está conectada.

Two and One Half (2 ½) – High Pyramid – Pirámide de Dos Alturas y Media (2 ½): Una pirámide en la cual la o las flyers_{|top persons} están libres del contacto con la(s) base(s) y tienen su peso apoyado (no conectad_{|braced}) en al menos otra flyer_{|top person}. La altura de las “Pirámides de Dos Alturas y Media” se miden por la longitud corporal según lo siguiente: sillas_{|chairs}, parados en muslos_{|high stands} y sentados en hombros_{|shoulder sits} son 1 ½ cuerpos de altura; parados en hombros_{|shoulder stands} son 2 cuerpos de altura; elevaciones extendidas_{|extended stunts} (ejemplo: extensión, liberty, etc.) son 2 ½ cuerpos de altura.

Pasar por “Encima de Dos Alturas y Media (2 ½)” es una Capa Intermedia_{|Middle Layer} parcial/completamente vertical_{|upright} en nivel prep_{|prep level} que sostiene una elevación_{|stunt} completamente vertical_{|upright} en nivel prep_{|prep level}.

Excepción: Sillas_{|chairs} en 2 ½ alturas se consideran pirámides de 2 ½ alturas.

Upright – Vertical: Una posición corporal erguida de la flyer_{|top person} en la que el atleta está de pie o sentado mientras es sostenido por una o más bases. Por ejemplo: Posición estrella_{|star}, liberty, escuadra/sentado en V_{|V-sit}.

V-Sit – Sentada en V/Escuadra: La posición corporal de una flyer_{|top person} al sentarse en una elevación_{|stunt} con las piernas extendidas y paralelas a la superficie de presentación, formando una “V” con ellas. Esto se considera una elevación_{|stunt} en dos piernas_{|two leg}.

Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling) – Eje Vertical (Giros en Elevaciones o Gimnasia): Una línea invisible trazada desde la cabeza hasta los pies a través del cuerpo del atleta que realiza gimnasia_{|tumbling} o de la flyer_{|top person}.

Waist Level – Nivel de Cintura: Una elevación_{|stunt} en la que la conexión más baja entre la(s) base(s) y la flyer_{|top person} está por encima del nivel de suelo_{|ground level} y por debajo del nivel prep_{|prep level} y/o al menos un pie de la flyer_{|top person} está por debajo del nivel prep_{|prep level}, según lo determine la altura/posición de la base. Ejemplos de elevaciones que se consideran a nivel de cintura_{|waist level}: Elevaciones_{|stunts} con bases en 4 apoyos/cuadrupedia_{|all 4s position} o sobre bases en posición agrupada/pepita_{|nugget}. Una silla_{|chair} y un sentado en hombros_{|shoulder sit} se consideran elevaciones_{|stunts} a nivel prep_{|prep level}, no a nivel de cintura_{|waist level}.

Waist Level Cradle – Cuna desde Nivel de Cintura: Un movimiento suelto_{|release move} que inicia_{|initiates} debajo del nivel prep_{|prep level} y es atrapado en posición de cuna_{|cradle}. Todas las cunas_{|cradles} multibase_{|multi-based} desde el nivel de cintura_{|waist level} en las que las bases comienzan con las manos debajo de los pies de la flyer_{|top person} se considerarán un lanzamiento_{|toss} y deben seguir las reglas de lanzamientos_{|tosses}.

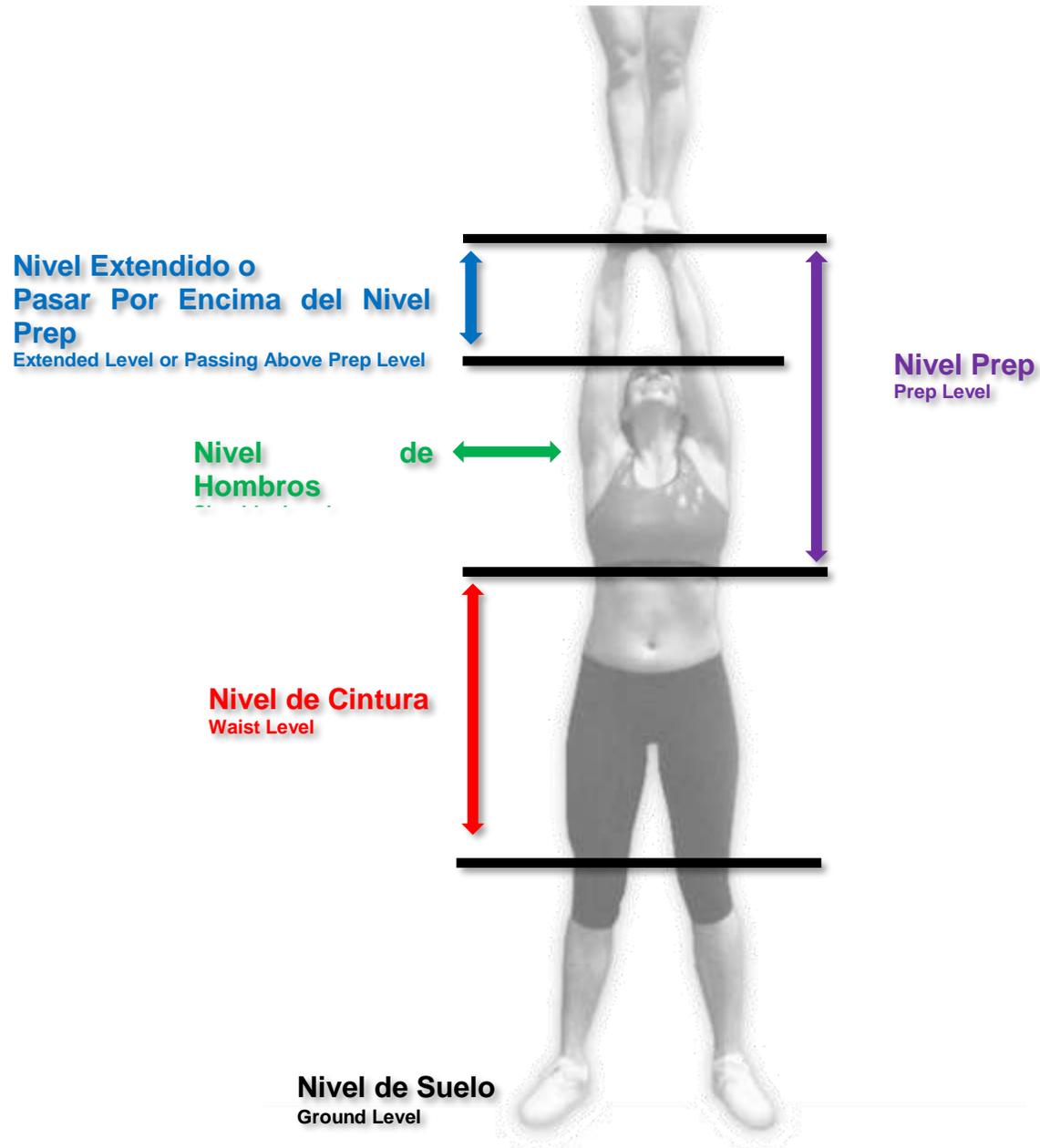
Walkover – Inversión: Una habilidad no aérea_{|airborne} de gimnasia_{|tumbling} en la que el atleta se inclina hacia adelante en un parado de manos_{|handstand} y lleva las piernas por arriba y hacia el suelo, una a la vez (inversión adelante_{|front walkover}) o arqueándose hacia atrás de manera similar a un parado de manos y aterrizando con un pie a la vez (inversión atrás_{|back walkover}). El apoyo puede ser de una o ambas manos.

Whip – Tempo: Una habilidad aérea^{|airborne} de gimnasia^{|tumbling} sin giro, que se desplaza hacia atrás, en la cual los pies del atleta rotan sobre su cabeza y cuerpo mientras que el cuerpo se mantiene en una posición extendida a la altura de la parte superior de la espalda. Un “Whip – Tempo” tiene el aspecto de un flic-flac^{|back handspring} sin que las manos entren en contacto con el suelo.

Wrap Around – Envolver: Una transición de elevación^{|stunt transition} que implica a una sola base^{|single base} sosteniendo a una flyer^{|top person} en una posición de cuna^{|cradle}, soltando las piernas de la flyer^{|top person} balanceando las piernas alrededor de la espalda de la base. Luego, la base rodea su brazo libre alrededor de las piernas de la flyer^{|top person}, la que, con su cuerpo, está envolviendo la espalda de la base.

X-Out: Una habilidad de gimnasia^{|tumbling} o lanzamiento^{|toss} en la que el atleta realiza un mortal^{|flip} mientras extiende los brazos y piernas formando una “X” durante la rotación del mortal^{|flip}.

ILUSTRACIÓN DE LA ALTURA DE LAS ELEVACIONES_{STUNTS}



Consulte el glosario_{glossary} y las reglas para obtener explicaciones y restricciones adicionales al interpretar la altura de la elevación_{stunt}.

REGLAMENTO GENERAL DE SEGURIDAD Y REQUERIMIENTOS DE RUTINA

GENERAL SAFETY RULES AND ROUTINE REQUIREMENTS

1. Todos los atletas deben estar supervisados durante todas las funciones oficiales por un director/entrenador calificado.
2. Los entrenadores deben requerir competencia/capacidad antes de progresar en las habilidades. Los entrenadores deben considerar el grado de habilidad del atleta, del grupo y del equipo en relación con la ubicación adecuada del Nivel de presentación. La seguridad de los atletas debe ser considerada en todas las habilidades.
3. Todos los equipos, instituciones/clubes/academias, entrenadores y directores deben tener un plan de respuesta a una emergencia en caso de una lesión.
4. Los atletas y entrenadores no pueden estar bajo la influencia del alcohol, narcóticos, sustancias para mejorar el rendimiento o medicamentos sin receta médica que puedan dificultar la capacidad de supervisar o ejecutar una rutina de manera segura mientras participan en un entrenamiento o presentación.
5. Las habilidades técnicas (elevaciones_{stunts}, pirámides, lanzamientos_{toesses} o gimnasia_{tumbling}) no pueden realizarse en concreto, asfalto, superficies mojadas, irregulares o con obstáculos durante entrenamientos o presentaciones.
6. Se deben usar zapatos de suela blanda mientras se compite. No se permiten zapatos de danza/botas ni zapatillas de gimnasia (o similares). Los zapatos deben tener una suela sólida.
7. Se prohíbe el uso de cualquier tipo de joyería (por ejemplo, joyería en el ombligo, la lengua, aretes, collares, prendedores/pines en los uniformes, etc.) y debe removerse. No se permite adherir pedrería_{strass/rhinestones} a la piel o el cabello. Se permiten pulseras médicas siempre que estén sujetas al cuerpo con cinta adhesiva.
8. No se permite el uso de ningún aparato que impulse y aumente la altura de los atletas. Excepción: Spring floor/piso con resortes.
9. Los props/accesorios no son necesarios para la presentación de una rutina. Los únicos props/accesorios permitidos son carteles_{signs} planos estándar, megáfonos_{megaphones} (NO eléctricos) y pompones_{pom poms}. Los props/accesorios deben ser sostenidos con las manos por un solo atleta. Ningún prop/accesorio puede soportar peso de un atleta y/o los atletas no tienen permitido apoyarse sobre cualquier prop/accesorio. Los props/accesorios no pueden usarse en combinación con elevaciones_{stunts} o gimnasia_{tumbling} (incluyendo individuos/habilidades desplazándose por arriba o por debajo de un prop/accesorio). Todos los props/accesorios deben ser descartados de manera segura (por ejemplo, lanzar un cartel_{sign} de material rígido por el tapete desde una elevación, sería ilegal).
10. Los aparatos ortopédicos como, soportes, refuerzos y yesos blandos que no hayan sido alterados en el diseño/producción original del fabricante, no requieren ningún acolchado adicional. Los aparatos ortopédicos como, soportes, refuerzos y yesos blandos que hayan sido alterados en el diseño/producción original del fabricante, deben estar acolchados con una espuma de recuperación lenta con celdas cerradas de al menos 3.8 centímetros (1 ½ pulgada) de grosor si es que el participante está involucrado en elevaciones_{stunts}, pirámides o lanzamientos_{toesses}. Un participante utilizando inmovilizadores rígidos (por ejemplo, de fibra de vidrio o yeso) o una bota ortopédica, no debe estar involucrado en elevaciones_{stunts}, pirámides, lanzamientos_{toesses} o gimnasia_{tumbling}.
11. En el sistema de Niveles, todas las habilidades permitidas en un Nivel en particular abarcan todas las permitidas en los Niveles que lo preceden. Si una habilidad no está permitida en un Nivel en particular, tampoco está permitida en el o los niveles que lo preceden.
12. Los spotters requeridos para todas las habilidades deben ser integrantes de tu propio equipo y deben ser entrenados en una técnica adecuada de vigilancia/asistencia_{spotting}.
13. Las caídas, incluyendo, pero no limitándose a, caídas de rodillas, en glúteos, de frente, de espalda y caídas en split/espagat desde un salto, elevación_{stunt} o posición invertida_{inverted}, no están permitidas a menos que la mayor parte del peso se amortigüe primero en las manos o los pies, lo que reduce el impacto de la caída. Se permiten Shushunovas. Aclaración: Las caídas que incluyan el apoyo del peso en las manos y los pies no son una infracción clara a esta regla.
14. El cronometraje comenzará con el primer movimiento, voz o nota musical, lo que ocurra primero. El cronometraje terminará con el último movimiento, voz o nota musical, lo que ocurra al final. El tiempo de presentación de las rutinas Elite e International no pueden exceder de 2:30. Las rutinas Sin Gimnasia/Non-Tumbling, Prep y Novice no pueden exceder los 2:00.
15. Los atletas deben tener al menos un pie, una mano o una parte del cuerpo (que no sea el cabello) en la superficie de presentación cuando comienza la rutina. Excepción: Los atletas pueden tener los pies en las manos de la(s) base(s), si las manos de la(s) base(s) están apoyadas en la superficie de presentación.
16. Los competidores que comienzan la rutina deben ser los mismos durante el transcurso de toda la rutina. No se permite que un participante sea "reemplazado" por otro durante la rutina.
17. Un atleta no debe tener en su boca chicle, dulces, pastillas para la tos u otros elementos comestibles o no comestibles que puedan causar asfixia durante los entrenamientos y/o presentaciones.

GIMNASIA | TUMBLING

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4	NIVEL LEVEL 5	NIVEL LEVEL 6
A. GENERAL Permitido saltar/rebotar jump/rebound por sobre un individuo; Permitido rebotar rebound hacia una transición de elevación stunt; al rebotar rebound hacia una transición de elevación stunt. NO puede realizarse hacia una posición invertida inverted o pasar por una posición invertida inverted; NO se permite gimnasia sobre, debajo o a través de una elevación stunt o individuo (cualquier parte del cuerpo)	Permitido rebotar con ½ giro twist hacia posición prona prone NO se permiten volteretas altas dive rolls	NO se permiten volteretas altas dive rolls en posición arqueada o "cisne" y no pueden girar	NO se permiten volteretas altas dive rolls en posición arqueada o cisne y no pueden girar	NO se permiten volteretas altas dive rolls en posición arqueada o cisne y no pueden girar	NO se permiten volteretas altas dive rolls en posición arqueada o cisne y no pueden girar	Las volteretas altas dive rolls NO pueden girar
B. ESTÁTICA B. STANDING	Las habilidades requieren contacto físico constante con la superficie de presentación, como ruedas cartwheels, volteretas rolls, inversiones walkovers y parados de manos handstands Permitidas las ruedas con bloqueo blocked cartwheels.	Permitida con un solo flic flac back handspring (NO se permiten series de flic flacs) NO se permite girar o virar después de un flic flac a 1 pierna back handspring step out; NO se permiten habilidades de saltos jump skills en combinación con hand vault flic flac handspring o viceversa ; NO se permite girar en fase aérea airborne a excepción de los rondats round offs	Permitidas las series de hand vaults flic flacs handspring series; Permitidas las habilidades de salto jump skills en combinación con hand vault(s) flic flac(s) handspring(s) y viceversa NO se permiten mortales flips; NO se permite girar en fase aérea airborne a excepción de los rondats round offs	Permitida con hasta 1 rotación de mortal flip y 0 rotaciones de giro twist; Se permiten Aerials (inversión adelante front walkover sin apoyo de manos) y rueda cartwheel sin apoyo de manos) y Onodis. NO se permiten habilidades de salto jump skills en combinación con mortal flip o viceversa , ni mortales consecutivos flip/flip	Permitidas las habilidades de salto jump skills en combinación con mortal flip y viceversa ; Permitido hasta 1 rotación de mortal flip y 0 rotaciones de giro twist	Permitida con hasta 1 rotación de mortal flip y 2 rotaciones de giro twist; Si excede 1 giro twist, debe ser precedido por mínimo 2 habilidades consecutivas de gimnasia sin giro y que se desplacen hacia atrás (una debe ser un flic flac back handspring, excluyendo voltereta atrás hacia parado de manos back extensión roll) NO se permiten mortales flips que giren al entrar hacia una habilidad con doble giro twist; NO se permite girar twist saliendo de una habilidad con doble giro twist
C. CON CARRERA C. RUNNING	Las habilidades requieren contacto físico constante con la superficie de presentación, como ruedas cartwheels, volteretas rolls e inversiones walkovers Permitidas ruedas con bloqueo blocked cartwheels y rondats round offs NO se permite gimnasia tumbling inmediatamente después de un rondat round off o del rebote de un rondat round off	Permitidas las series de handvolts flic flacs handspring series NO se permite girar o virar después de un flic flac salida con pas back handspring step out; NO se permite girar en fase aérea airborne a excepción de los rondats round offs	Permitido rondat round off o rondat round off flic flac(s) back handspring(s) hacia un mortal agrupado back tuck; Ruedas aéreas aerial cartwheels; Mortales agrupados adelante front tucks; ¾ de mortal adelante ¾ front flips NO se permite combinar gimnasia tumbling después de un mortal agrupado atrás back tuck o rueda aérea aerial cartwheel; NO se permite gimnasia tumbling previo al mortal agrupado adelante front tuck; NO se permite girar en fase aérea airborne a excepción de los rondats round offs y las ruedas aéreas aerial cartwheels	Permitida con hasta 1 rotación de mortal flip y 0 rotaciones de giro twist; Permitidas las ruedas/inversiones aéreas aerial cartwheels/walkovers y Onodis.	Permitida con hasta 1 rotación de mortal flip y 1 rotación de giro twist desde un rondat round off, flic flac back handspring o handvolt front handspring NO se permite ningún truco habilidad durante una habilidad con giro completo full y deben aterrizar con ambos pies en la superficie de presentación; NO se permite combinar ninguna habilidad de gimnasia tumbling después de una habilidad con giro completo full twist.	Permitida con hasta 1 rotación de mortal flip y 2 rotaciones de giro twist NO se permiten mortales flips que giren al entrar hacia una habilidad con doble giro twist; NO se permite girar twist saliendo de una habilidad con doble giro twist



ELEVACIONES | STUNTS – PÁGINA 1

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4	NIVEL LEVEL 5	NIVEL LEVEL 6
A. SPOTTERS	Requeridos en elevaciones ^{S stunts} en nivel prep ^[prep level] y superior; Requeridos en elevaciones ^{S stunts} de suelo ^[floor stunts] Excepciones: Sentado en hombro ^[shoulder sit] , levantamiento-T ^[T-lift] , cuando la flyer ^[top person] es sujeta solo por la cintura	Requeridos en elevaciones ^{S stunts} por encima del nivel prep ^[above prep level] ; Requeridos en elevaciones de suelo ^[floor stunt]	Requeridos en elevaciones ^{S stunts} por encima del nivel prep ^[above prep level] ; Es requerido un spotter para cada flyer ^[top person] en elevaciones ^{S stunts} con una sola base ^[single based] sosteniendo múltiples flyers ^[top persons]	Requeridos en elevaciones ^{S stunts} por encima del nivel prep ^[above prep level] ; Es requerido un spotter para cada flyer ^[top person] en elevaciones ^{S stunts} con una sola base ^[single based] sosteniendo múltiples flyers ^[top persons]	Requeridos en elevaciones ^{S stunts} por encima del nivel prep ^[above prep level] ; Es requerido un spotter para cada flyer ^[top person] en elevaciones ^{S stunts} con una sola base ^[single based] sosteniendo múltiples flyers ^[top persons]	Requeridos en elevaciones ^{S stunts} por encima del nivel prep ^[above prep level] ; Es requerido un spotter para cada flyer ^[top person] en elevaciones ^{S stunts} con una sola base ^[single based] sosteniendo múltiples flyers ^[top persons]
B. ALTURAS DE ELEVACIONES B. STUNT HEIGHT	Permitidas las elevaciones ^{S stunts} en 1 pierna ^[one leg] a nivel de cintura ^[waist level] ; Permitidas las elevaciones ^{S stunts} en 2 piernas ^[two leg] a nivel prep ^[prep level] (pueden pasar por encima del nivel prep ^[above prep level]); Permitidas las elevaciones ^{S stunts} en 1 pierna ^[one leg] a nivel prep ^[prep level] con una base adicional enlazando mano/brazo ^[hand/arm connection] a la flyer ^[top person] previo a la iniciación ^[initiation] de la habilidad; Permitido subir escalando a pararse en los hombros ^[shoulder stand] NO se permiten elevaciones con una sola base ^[single based stunts] sosteniendo múltiples flyers ^[top persons]	Permitidas elevaciones ^{S stunts} en 1 pierna ^[one leg] a nivel prep ^[prep level] (pueden pasar por sobre el nivel prep ^[prep level] si inician ^[initiation] y terminan en nivel prep ^[prep level] inferior); Permitidas las elevaciones ^{S stunts} en 2 piernas ^[two leg] por encima del nivel prep ^[above prep level] NO se permiten elevaciones con una sola base ^[single based stunts] sosteniendo múltiples flyers ^[top persons]	Permitidas las elevaciones ^{S stunts} en 1 pierna ^[one leg] por encima del nivel prep ^[above prep level]	Permitidas las elevaciones ^{S stunts} en 1 pierna ^[one leg] por encima del nivel prep ^[above prep level]	Permitidas las elevaciones ^{S stunts} en 1 pierna ^[one leg] por encima del nivel prep ^[above prep level]	Permitidas las elevaciones ^{S stunts} en 1 pierna ^[one leg] por encima del nivel prep ^[above prep level]
C. TRANSICIÓN C. TRANSITION	Debe permanecer en contacto con al menos una base NO se permiten saltos de rana ni variaciones de saltos de rana ^[leap frog/leap frog variations]	Debe permanecer en contacto con al menos una base	Debe permanecer en contacto con al menos una base a menos que sea legal como movimiento suelto ^[release move]	Debe permanecer en contacto con al menos una base a menos que sea legal como movimiento suelto ^[release move]	Ver movimientos sueltos ^[release moves]	Ver movimientos sueltos ^[release moves]
D. GIROS D. TWISTING	Permitidos con hasta ¼ de giro ^[twist] EXCEPCIONES: Rebotar ^[rebound] con ½ giro ^[twist] hacia prono ^[prone] ; Envolver ^[wrap around] ; Hasta ½ giro ^[twist] en elevaciones ^{S stunts} que comiencen y terminen en la superficie de presentación y sean sujetadas solo por la cintura	Permitidos con hasta ½ giro ^[twist] EXCEPCIÓN: Un giro completo de tronco ^[log roll] sin habilidades adicionales que comiencen y termina en posición de cuna ^[cradle]	Permitidos con hasta 1 giro ^[full] hacia nivel prep ^[prep level] o inferior; Hasta ½ giro ^[twist] hacia elevaciones extendidas ^[extended stunt] en 1 pierna ^[one leg] ; Hasta 1 giro ^[full] hacia elevaciones extendidas ^[extended stunt] en 2 piernas ^[two leg]	Permitidos con hasta 1 ½ giros ^[twists] hacia nivel prep ^[prep level] o inferior; Hasta 1 ½ giros ^[twists] hacia elevaciones extendidas ^[extended stunt] en 2 piernas ^[two legs] ; Hasta 1 giro ^[full] hacia elevaciones extendidas ^[extended stunt] en 1 pierna ^[one leg]	Permitidos hasta 2 giros ^[twists] hacia nivel prep ^[prep level] o inferior; Hasta 2 giros ^[twists] hacia elevaciones extendidas ^[extended stunt] en 2 piernas ^[two legs] ; Hasta 1 ½ giros ^[twists] hacia elevaciones extendidas ^[extended stunt] en 1 pierna ^[one leg]	Permitidos hasta 2 ¼ giros ^[twist]
E. MOVIMIENTOS SUELTOS E. RELEASE MOVES	NO se permiten excepto en desmontes Requieren 3 receptores ^[catchers] para elevaciones multibase ^[multi-based stunts] y 2 receptores ^[catchers] para elevaciones con una sola base ^[single based stunts] que aterricen en posición horizontal; NO pueden aterrizar invertidos ^[inverted] ; NO pueden desplazarse intencionalmente; Deben regresar a la(s) base(s) original(es) ^[original base(s)] ; NO se permiten mortales libres ^[free flipping] (ver EXCEPCIÓN en el Nivel 6)	NO se permiten excepto en desmontes, lanzamientos ^[tosses] y giros ^[full] de tronco ^[log rolls] sin habilidades adicionales que comiencen y terminen en una posición de cuna ^[cradle]	Permitidos iniciando desde el nivel de cintura ^[waist level] o inferior y aterrizando en nivel prep ^[prep level] o inferior; NO pueden exceder el nivel de los brazos extendidos ^[extended arm level] ; Hasta 1 habilidad y 0 giros ^[twists] EXCEPCIÓN: Permitido hasta 1 giro ^[full] de tronco ^[log roll] y deben aterrizar en posición de cuna ^[cradle] , acostado ^[supino] o prono ^[prone] NO se permiten helicópteros ^[helicopters] ; NO pueden involucrar inversiones ^[inversions]	Permitidos iniciando desde el nivel prep ^[prep level] o inferior si aterrizan en elevaciones extendidas ^[extended stunt] ; NO pueden exceder el nivel de los brazos extendidos ^[extended arm level] ; Hasta 2 habilidades; Permitidos helicópteros ^[helicopters] de hasta 180 grados con 0 giros ^[twists] , requieren al menos 3 receptores ^[catchers] ; Permitidos desde posición invertida ^[inverted] hacia no invertida ^[non-inverted] con 0 giros ^[twists] , requieren spotter si aterrizan en nivel prep ^[prep level] o superior NO se permite girar desde o hacia una elevación extendida ^[extended stunt] ; NO pueden pasar por una posición invertida ^[inverted] (no pueden iniciar no invertidos y luego invertirse)	NO pueden exceder 46 cm. ^[18 pulgadas] por encima del nivel de los brazos extendidos de las bases ^[extended arm level] ; Permitidos helicópteros ^[helicopters] de hasta 180 grados, requieren al menos 3 receptores ^[catchers] ; Permitidos desde posición invertida ^[inverted] hacia no invertida ^[non-inverted] con 0 giros ^[twist] , requieren spotter si aterrizan en nivel prep ^[prep level] o superior NO pueden pasar por una posición invertida ^[inverted] (no pueden iniciar no invertidos y luego invertirse)	NO pueden exceder 46 cm. ^[18 pulgadas] por encima del nivel de los brazos extendidos de las bases ^[extended arm level] ; Permitidos desde posición invertida ^[inverted] hacia no invertida ^[non-inverted] con hasta ½ giro ^[twist] ; Permitidos helicópteros ^[helicopters] de hasta 180 grados, requieren al menos 3 receptores ^[catchers] NO pueden pasar por una posición invertida ^[inverted] (no pueden iniciar no invertidos y luego invertirse) EXCEPCIÓN: Se permiten rebinds SOLO con 1 rotación de mortal ^[flip] y 0 giros ^[twists] , requieren al menos 1 receptor ^[catcher] /1 spotter para elevaciones con una sola base ^[single based stunt] y al menos 2 receptores ^[catchers] /1 spotter para elevaciones multibase ^[multi-based stunt] . NO se permite lanzar de una pierna ^[leg pitch] lanzar de un pie ^[toe pitch] o impulsos similares para iniciar la habilidad; NO se permite gimnasia ^[tumbling] previo al rebind



ELEVACIONES|STUNTS – PÁGINA 2

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4	NIVEL LEVEL 5	NIVEL LEVEL 6
F. INVERSIONES F. INVERSIONS	NO se permiten (El atleta invertido inverte debe mantener contacto con la superficie de presentación)	Permitidas inversiones desde el nivel del suelo ground level en transición directa hacia una posición no invertida non-inverted	Permitidas hasta nivel prep prep level Volteretas suspendidas suspended rolls que excedan ½ giro twist deben aterrizar en posición de cuna cradle	Permitidas hacia/en nivel extendido Extended	Permitidas hacia/en nivel extendido Extended	Permitidas hacia/en nivel extendido Extended
G. INVERSIONES DESCENDENTES G. DOWNWARD INVERSIONES Las inversiones descendentes downward inversions NO pueden entrar en contacto entre sí; Deben mantener contacto con una base original original base EXCEPCIÓN: La base original original base puede perder contacto cuando sea necesario hacerlo, como en transiciones estilo rueda cartwheel	NO se permiten	NO se permiten	Permitidas desde nivel de cintura waist level o inferior (pueden pasar por nivel prep prep level); Deben tener 2 receptores catchers en contacto de la región entre la cintura y los hombros del torso de la flyer top person NO se permiten elevaciones stunts estilo "pancake" en 2 piernas two leg	Permitidas desde nivel prep prep level con 3 receptores catchers (pueden pasar por encima del nivel prep above prep level), 2 de ellos en contacto con la región entre la cintura y los hombros de la flyer top person EXCEPCIÓN: Se permiten una bajada controlada desde una elevación invertida inverted extendida extended stunt hacia el nivel prep prep level Si pasa por encima del nivel prep above prep level NO puede aterrizar, detenerse ni tocar el suelo en posición invertida inverted EXCEPCIÓN: Se permite una bajada controlada desde una elevación invertida inverted extendida extended stunt hacia el nivel prep prep level	Permitidas por encima del nivel prep above prep level con 3 receptores catchers, 2 de ellos en contacto con la región entre la cintura y los hombros de la flyer top person Desde encima/pasando por encima del nivel prep above prep level, NO puede aterrizar, detenerse ni tocar el suelo en posición invertida inverted EXCEPCIONES: Bajar una elevación invertida inverted extendida extended stunt hacia el nivel prep prep level, pasar por encima del nivel prep above prep level hacia nivel prep prep level o desde elevación no invertida non-inverted extendida extended stunt hacia una elevación invertida inverted en nivel prep prep level	Permitidas encima del nivel prep above prep level con 3 receptores catchers, 2 de ellos en contacto con la región entre la cintura y los hombros de la flyer top person Desde encima/pasando por encima del nivel prep above prep level, NO puede aterrizar, detenerse ni tocar el suelo en posición invertida inverted EXCEPCIONES: Bajar una elevación invertida inverted extendida extended stunt hacia el nivel prep prep level, pasar por encima del nivel prep above prep level hacia nivel prep prep level o desde elevación no invertida non-inverted extendida extended stunt hacia una elevación invertida inverted en nivel prep prep level
H. SOBRE/DEBAJO H. OVER UNDER Elevación stunt o individuo desplazándose por sobre o debajo de otra elevación stunt o individuo separado	Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas	Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas	Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas	Permitido un individuo por debajo de una elevación stunt; Permitida una elevación stunt por sobre un individuo	Permitido	Permitido

PIRÁMIDES | PYRAMIDS – PÁGINA 1

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4	NIVEL LEVEL 5	NIVEL LEVEL 6
A. GENERAL	Deben seguir las reglas de elevaciones y desmontes y se permiten con hasta 2 alturas; La flyer debe recibir el soporte principal de una base, a menos que sea legal como transición suelta; Los movimientos sueltos NO pueden entrar en contacto con otros movimientos sueltos de elevaciones de pirámides; Los receptores/spotter requeridos deben estar estacionarios, mantener contacto visual con la flyer durante toda la transición y NO pueden estar involucrados en ninguna otra habilidad o coreografía cuando inicia la transición; El peso primario de una flyer no puede estar apoyado en el segundo nivel					
B. ESTRUCTURAS B. STRUCTURES NO se permiten elevaciones extendidas con una sola base asistidas, o no asistidas, en las divisiones U+2, YOUTH e inferior; El o los conectores/enlaces requeridos deben estar conectados con la flyer en la iniciación de la habilidad y permanecer en contacto durante toda la transición	Permitidas elevaciones extendidas en 2 piernas con enlace mano/brazo a un conector que esté en nivel prep o inferior; Permitidas elevaciones a nivel prep en 1 pierna con enlace mano/brazo a un conector que esté en nivel prep o inferior NO se permite conectar una elevación extendida con otra elevación extendida Los conectores en nivel prep deben tener ambos pies en las manos de la(s) base(s) a menos que sea un sentado en hombros, acostado de espalda/supino, levantamiento de escuadra/sentado en V o parado en hombros	Permitidas elevaciones extendidas en 1 pierna con enlace mano/brazo a un conector que esté en nivel prep o inferior NO se permite conectar una elevación extendida con otra elevación extendida Los conectores en nivel prep deben tener ambos pies en las manos de la(s) base(s) a menos que sea un sentado en hombros, acostado de espalda/supino, levantamiento de escuadra/sentado en V o parado en hombros	NO se permite conectar una elevación extendida en 1 pierna con una elevación extendida	NO se permite conectar una elevación extendida en 1 pierna con otra una elevación extendida		
C. TRANSICIONES SIN SOLTAR C. NON-RELEASED TRANSITIONS El o los conectores/enlaces requeridos deben estar conectados con la flyer al iniciar la habilidad y permanecer en contacto durante toda la transición	GIROS TWISTING Permitidas con hasta ¼ de giro INVERSIONES INVERSIONS Deben seguir las reglas de elevaciones	GIROS TWISTING Permitidas con hasta ½ giro Giros de tronco NO pueden estar asistidos por otra flyer INVERSIONES INVERSIONS Deben seguir las reglas de elevaciones	GIROS TWISTING Permitidas con hasta 1 giro (debe tener enlace mano/brazo con un conector en nivel prep inferior si excede ½ giro hacia una elevación extendida en 1 pierna) INVERSIONES INVERSIONS Deben seguir las reglas de elevaciones EXCEPCIÓN: La flyer puede pasar por una posición invertida extendida y debe permanecer en contacto con la base y el conector en nivel prep o inferior durante toda la transición, la habilidad debe comenzar y terminar en nivel prep o inferior	GIROS TWISTING Permitidas con hasta 1 ½ giros (debe estar en contacto con un conector en nivel prep inferior si excede de un completo hacia una elevación extendida en 1 pierna) INVERSIONES INVERSIONS Deben seguir las reglas de elevaciones	GIROS TWISTING Permitidas con hasta 2 giros (debe estar en contacto con un conector en nivel prep inferior si excede de 1 ½ giros hacia una elevación extendida en 1 pierna) INVERSIONES INVERSIONS Deben seguir las reglas de elevaciones	GIROS TWISTING Permitidas con hasta 2 ¼ giros INVERSIONES INVERSIONS Deben seguir las reglas de elevaciones



PIRÁMIDES | PYRAMIDS – PÁGINA 2

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4	NIVEL LEVEL 5	NIVEL LEVEL 6
<p>D. TRANSICIONES SUELTAS D. RELEASED TRANSITIONS</p> <p>El contacto debe mantenerse con el o los mismos conectores bracers durante toda la transición; Debe establecerse el contacto con una base en la superficie de presentación antes de perder el contacto con el o los conectores bracers (esto no incluye el uniforme o el cabello); Si se requieren 2 conectores bracers, el contacto debe ser en 2 lados separados del cuerpo; NO se permite la conexión/enlace a una flyer top person que esté por encima del nivel prep above prep level; Las Inversiones/Mortales Conectados braced inversions/flips NO pueden descender mientras están invertidos inverted</p>	<p>NO se permiten excepto en desmontes</p>	<p>NO se permiten excepto en desmontes y lanzamientos losses</p> <p>Giros de tronco log rolls NO pueden estar asistidos por otra flyer top person</p>	<p>NO INVERTIDAS NON-INVERTED Requieren 2 conectores bracers (uno de los cuales debe tener enlace mano/brazo a mano/brazo hand arm connection y el otro puede ser enlace mano/brazo hand arm connection o mano/brazo hand arm connection a pierna/pie leg/foot connection); Deben tener 2 receptores catchers; NO pueden cambiar de bases EXCEPCIÓN: Los movimientos sueltos release moves legales en elevaciones stunts pueden realizarse con 1 conector bracer; Los movimientos sueltos release moves hacia nivel extendido con 1 conector bracer deben iniciarse initiation desde el nivel de cintura waist level o inferior con enlace mano/brazo hand/arm connection</p> <p>GIROS TWISTING Permitidas hasta 1 giro completo full con 2 conectores bracers que deben tener enlace mano/brazo hand/arm connection</p> <p>INVERSIONES CONECTADAS BRACED INVERSIONS NO se permiten</p>	<p>NO INVERTIDAS NON-INVERTED Requieren 1 conector bracer; Deben tener 2 receptores catchers (Mínimo 1 receptor catcher y 1 spotter)</p> <p>GIROS TWISTING Permitidas hasta 1 ½ giros twists con 1 conector bracer; Deben tener 2 receptores catchers (Mínimo 1 receptor catcher y 1 spotter)</p> <p>INVERSIONES/MORTALES CONECTADOS BRACED INVERSIONS/FLIPS Requieren 2 conectores bracers; Permitidas con hasta 1 ¼ rotación de mortal flip y 0 giros twists; NO pueden cambiar de bases; Deben tener 3 receptores catchers EXCEPCIÓN 1: Mortales conectados braced flips que aterrizan en una posición vertical upright a nivel prep prep level o superior, requieren un mínimo de 1 receptor catcher y 2 spotters EXCEPCIÓN 2: Los movimientos sueltos release moves legales en elevaciones stunts pueden realizarse con 1 conector bracer</p>	<p>NO INVERTIDAS NON-INVERTED Requieren 1 conector bracer; Deben tener 2 receptores catchers (Mínimo 1 receptor catcher y 1 spotter)</p> <p>GIROS TWISTING Permitidas hasta 2 giros twists con 1 conector bracer; Deben tener 2 receptores catchers (Mínimo 1 receptor catcher y 1 spotter)</p> <p>INVERSIONES/MORTALES CONECTADOS BRACED INVERSIONS/FLIPS Requieren 1 conector bracer; Permitidas con hasta 1 ¼ rotación de mortal flip y 0 giros twist; Deben tener 3 receptores catchers EXCEPCIÓN: Mortales conectados braced flips que aterrizan en una posición vertical upright a nivel prep prep level o superior, requieren un mínimo de 1 receptor catcher y 2 spotters</p>	<p>NO INVERTIDAS NON-INVERTED Requieren 1 conector bracer; Deben tener 2 receptores catchers (Mínimo 1 receptor catcher y 1 spotter)</p> <p>GIROS TWISTING Permitidas hasta 2 ½ giros twists con 1 conector bracer; Deben tener 2 receptores catchers (Mínimo 1 receptor catcher y 1 spotter)</p> <p>INVERSIONES/MORTALES CONECTADOS BRACED INVERSIONS/FLIPS Requieren 1 conector bracer; Permitidas con hasta 1 ¼ rotación de mortal flip y ½ giro twist o ¾ de mortal flip y hasta 1 giro full; Deben tener 3 receptores catchers EXCEPCIÓN: Mortales conectados braced flips sin giro que aterricen en una posición vertical upright a nivel prep prep level o superior, requieren mínimo de 1 receptor catcher y 2 spotters</p>
<p>E. SOBRE/DEBAJO E. UNDER/OVER</p> <p>Elevación stunt, pirámide o individuo desplazándose por sobre o debajo de otra elevación stunt, pirámide o individuo separado</p>	<p>Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas</p>	<p>Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas</p> <p>La flyer top person NO puede desplazarse por sobre/debajo del torso de otra flyer top person</p>	<p>Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas</p> <p>La flyer top person NO puede desplazarse por sobre/debajo del torso de otra flyer top person</p>	<p>NO se permite una elevación stunt por sobre otra elevación stunt que esté separada (no conectadas entre sí)</p> <p>Una flyer top person NO puede invertirse invert por sobre/debajo del torso de otra flyer top person</p>		

DESMONTES | DISMOUNTS

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4	NIVEL LEVEL 5	NIVEL LEVEL 6
A. GENERAL A. GENERAL	Las cunas cradles desde elevaciones con una sola base single based stunts requieren 1 spotter con al menos una mano-brazo sujetando la región entre la cintura y los hombros de la flyer top person. Las cunas cradles desde elevaciones multibase multi-based stunts requieren 2 receptores catchers y 1 spotter con al menos una mano-brazo sujetando la región entre la cintura y los hombros de la flyer top person. Las cunas cradles desde elevaciones con una sola base single based stunts sosteniendo múltiples flyers top persons, requieren 2 receptores catchers para cada flyer top person y tanto las bases como los receptores catchers deben estar estacionarios previo a la iniciación initiation del desmonte; Los desmontes NO pueden invertirse o aterrizar invertidos; NO se permiten desmontes con mortales libres free flipping ni mortales asistidos assisted flipping					
B. DESMONTES B. DISMOUNTS	Permitidos los impulsos para descender directo hacia la superficie de presentación y cunas básicas rectas straight cradles (desmontes con el cuerpo recto sin trucos/habilidades) NO se permiten cunas cradles desde el nivel de cintura waist level incluyendo aquellas con conector(es) brace(s) en pirámides , lanzamientos de esponja sponge tosses o desmontes desde encima del nivel prep above prep level en las pirámides	Permitidos los impulsos para descender directo hacia la superficie de presentación (con el cuerpo recto sin trucos/habilidades) , cunas rectas straight cradles básicas y cunas cradles con ¼ de giro twist <i>En las divisiones U8 NO se permiten cunas cradles desde el nivel de cintura waist level, incluyendo aquellas con conector(es) brace(s) en pirámides</i>	Permitidos con hasta 1 ¼ giros twists o 1 truco habilidad desde elevaciones stunts en 2 piernas two leg; Permitidas cunas cradles con ¼ de giro desde elevaciones stunts en 1 pierna one leg (sin trucos/habilidades adicionales) ; Todos los desmontes desde el nivel prep prep level o superior que involucren un truco habilidad, deben aterrizar en cuna cradle NO se permiten desmontes desde una posición invertida inverted	Permitidos con hasta 2 ¼ giros twists desde elevaciones stunts en 2 piernas two leg; Permitidos con hasta 1 ¼ giro twist desde elevaciones stunts en 1 pierna one leg; No pueden exceder 2 trucos habilidades NO se permiten desmontes que giren twist desde posición una posición invertida inverted	Permitidos con hasta 2 ¼ giros twists; NO pueden exceder 3 trucos habilidades NO se permiten desmontes que giren twist desde posición una posición invertida inverted	Permitidos con hasta 2 ¼ giros twists Los desmontes desde posición invertida inverted pueden realizar hasta ½ giro twist

LANZAMIENTOS | TOSSES

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4	NIVEL LEVEL 5	NIVEL LEVEL 6
A. GENERAL A. GENERAL	Requieren mínimo 3 y máximo 4 bases lanzando, una de las cuales debe estar detrás de la flyer top person; Deben ser recibidos en posición de cuna cradle por al menos 3 bases originales original bases, una de las cuales debe estar ubicada en el área de la cabeza y hombros de la flyer top person; NO se permiten lanzamientos con mortal flipping tosses, invertidos inverted, o que se desplacen intencionalmente traveling tosses					
B. LANZAMIENTOS B. TOSSES	NO se permiten, incluyendo cunas cradles desde el nivel de cintura waist level (tampoco se permiten con conector(es) brace(s) en pirámides) y lanzamientos de esponja sponge tosses	Permitidos los vuelos rectos straight rides (con el cuerpo recto sin trucos/habilidades) <i>En las divisiones U8 NO se permiten cunas cradles desde el nivel de cintura waist level, incluyendo aquellas con conector(es) brace(s) en pirámides</i>	Permitidos con 1 truco habilidad o con hasta 1 ¼ giros twists EXCEPCIÓN: Ball-X Arquear no es considerado un truco habilidad	Permitidos con hasta 2 ¼ giros twists; NO pueden exceder 2 trucos habilidad	Permitidos con hasta 2 ½ giros twists; NO pueden exceder 3 trucos habilidad Si exceden 1 ½ giros twists, no se permite ninguna otra habilidad	Permitidos con hasta 2 ½ giros twists



NIVEL | LEVEL 7

GIMNASIA | TUMBLING

A. GENERAL	Permitido saltar/rebotar ^[jump/rebound] por sobre un individuo; Permitido rebotar ^[rebound] hacia una transición de elevación ^[stunt] ; al rebotar ^[rebound] hacia una transición de elevación ^[stunt] , NO puede realizarse hacia una posición invertida ^[inverted] o pasar por una posición invertida ^[inverted] (EXCEPCIONES: Se permite rueda ^[cartwheel] – rewind, rondat ^[round off] – rewind, un solo flic flac estático ^[standing back handspring] – rewind, NO se permite ninguna otra habilidad de gimnasia ^[tumbling] previo a la rueda ^[cartwheel] , rondat ^[round off] o flic flac estático ^[standing back handspring]); NO se permite gimnasia ^[tumbling] por sobre, debajo o a través de una elevación ^[stunt] o individuo (tampoco sobre props/accesorios); Las volteretas altas ^[dive rolls] NO pueden girar
B. ESTÁTICA B. STANDING	Permitida con hasta 1 mortal ^[flip] y 2 rotaciones de giro ^[twist] ; Si excede 1 giro, este debe ser precedido por al menos una habilidad de gimnasia ^[tumbling] que se desplace hacia atrás y que no gire. NO se permite girar saliendo de una habilidad con doble giro
C. CON CARRERA C. RUNNING	Permitida con hasta 1 mortal ^[flip] y 2 rotaciones de giro ^[twist] NO se permite girar saliendo de una habilidad con doble giro
<h2>ELEVACIONES STUNTS</h2>	
A. SPOTTERS	Requeridos durante elevaciones ^[stunts] encima del nivel prep ^[above prep level] en un solo brazo, excepto cupies y liberties; Cuando la subida implican un movimiento suelto ^[release move] que excede 1 giro completo ^[full] , un movimiento suelto ^[release move] hacia/desde una posición invertida aterrizando en nivel prep ^[prep level] o superior, un mortal libre ^[free flip] ; En elevación ^[stunt] con la flyer ^[top person] invertida encima del nivel prep ^[above prep level] ; Cuando la flyer ^[top person] es soltada desde un nivel superior al del suelo ^[above ground level] hacia una elevación ^[stunt] en un brazo; En lanzamientos estilo coed ^[coed style tosses] hacia una nueva base ^[new base] (la base que lanza originalmente a la flyer ^[top person] puede convertirse en el spotter); Es requerido un spotter para cada flyer ^[top person] en elevaciones ^[stunts] con una sola base ^[single based] sosteniendo múltiples flyers ^[top persons]
B. ALTURA DE ELEVACION B. STUNT HEIGHT	Permitidas las elevaciones ^[stunts] en 1 pierna ^[one leg] por encima del nivel prep ^[above prep level]
C. GIROS C. TWISTING	Permitidos con hasta 2 ¼ giros ^[twists]
D. MOVIMIENTOS SUELTOS D. RELEASE MOVES	NO pueden exceder 46 cm. ^[18 pulgadas] por encima del nivel de los brazos extendidos de las bases ^[extended arm level] ; NO pueden aterrizar invertidos (EXCEPCIONES: Un parado de manos ^[handstand] a nivel de suelo ^[ground level] puede lanzarse hacia una elevación ^[stunt] de mano a mano con 0 giros ^[twists] y 0 mortales ^[flips] ; Soltar desde nivel prep ^[prep level] o inferior hacia una posición invertida ^[inverted] a nivel prep ^[prep level] con 0 giros ^[twists] y 0 mortales ^[flips]); Deben regresar a base(s) original(es) ^[original bases] (EXCEPCIÓN 1: Se permiten lanzamientos estilo coed ^[coed style tosses] hacia una nueva base ^[new base] si la flyer ^[top person] es lanzada por una sola base y es atrapada por al menos una base que no esté involucrada en cualquier otra habilidad o coreografía cuando se inicia ^[initiation] la transición, la base original que lanza originalmente puede convertirse en el spotter requerido ; EXCEPCIÓN 2: En elevaciones con una sola base ^[single based stunts] sosteniendo múltiples flyers ^[top persons] , la base que lanza originalmente puede convertirse en el spotter requerido); Permitidos helicópteros ^[helicopters] con hasta 180 grados de rotación y requieren al menos 2 receptores ^[catchers] , uno de los cuales debe estar ubicado en la región de la cabeza y los hombros de la flyer ^[top person] ; No pueden desplazarse intencionalmente excepto en los casos mencionados anteriormente.
E. REWINDS / TRANSICIONES CON MORTALES LIBRES E. REWINDS/FREE FLIPPING TRANSITIONS	Deben regresar a su(s) base(s) original(es) ^[original(s) base(s)] . Originados Desde Nivel De Suelo^[Ground Level] : Con hasta 1 ¼ rotación de mortal ^[flip] y 1 ¼ giro ^[twist] ; Se PERMITE lanzar del pie ^[toe pitch] , pierna ^[leg pitch] o cualquier tipo similar de lanzamientos para iniciar ^[initiation] las habilidades de mortal libre ^[free flipping] ; Se permite rueda ^[cartwheel] – rewind, rondat ^[round off] – rewind, flic flac estático ^[standing back handspring] – rewind sin ninguna otra habilidad de gimnasia ^[tumbling] previo a la rueda ^[cartwheel] , rondat ^[round off] o flic flac estático ^[standing back handspring] . Originados Desde Una Elevación^[Stunt] : Permitidos con hasta 1 ¼ rotación de mortal ^[flip] y ½ giro ^[twist] ; Deben iniciarse SOLO desde el nivel prep ^[prep level] y debe aterrizar en cuna ^[cradle] , posición horizontal o parada (de pie) en la superficie de presentación (si aterriza en la superficie de presentación, debe seguir las reglas de DESMONTES ^[DISMOUNTS]); Con hasta 1 rotación de mortal ^[flip] o menos requiere mínimo 2 receptores ^[catchers] , si excede 1 rotación de mortal ^[flip] requiere al menos 3 receptores ^[catchers]
F. INVERSIONES F. INVERSIONS	Permitidas por encima del nivel prep ^[above prep level] con 2 receptores ^[catchers] , 2 de ellos en contacto con la región entre la cintura y los hombros de la flyer ^[top person] ; La flyer ^[top person] debe mantener en contacto con una base EXCEPCIONES: Bajar una elevación invertida ^[inverted] extendida ^[extended stunt] hacia el nivel prep ^[prep level] , pasar por encima del nivel prep ^[above prep level] hacia nivel prep ^[prep level] o desde elevación no invertida ^[non-inverted] extendida ^[extended stunt] hacia una elevación invertida ^[inverted] en nivel prep ^[prep level] se permiten con 1 base y 1 spotter
<h2>PIRÁMIDES PYRAMIDS</h2>	
A. GENERAL	Se permiten con 2 ½ alturas ^[two and a half high] ; EXCEPCIÓN: Se permiten Pirámides de Torre ^[tower pyramid]
B. SPOTTERS	Deben seguir las reglas de spotters en elevaciones ^[stunts] . EXCEPCIÓN: Las muñecas de papel ^[paper dolls] extendidas en un solo brazo requieren un spotter para cada flyer ^[top person] Pirámides De 2 ½ Alturas^[Two And A Half High Pyramids] : Requieren un spotter al frente y otro atrás de cada flyer ^[top person] en el nivel superior, en posición todo el tiempo que la flyer ^[top person] esté en los 2 ½ niveles ^[2 ½ high] . Los spotters pueden pararse ligeramente a los lados, pero deben permanecer en posición para cuidar a la flyer ^[top person] ; el contacto visual debe mantenerse con la flyer ^[top person] durante todo el tiempo que esta esté en los 2 ½ niveles ^[2 ½ high] y no pueden ser soporte principal ^[primary support] de la pirámide; PIRÁMIDES DE 2 ½ NIVELES CON FLYER^[TOP PERSON] EN POSICIÓN HORIZONTAL debe tener spotters en 2 de los 4 lados de la pirámide, pero NO puede ser el lado del o los pies/piernas de la flyer ^[top person] ; PIRÁMIDE DE TORRE^[TOWER PYRAMID] requiere un spotter que no esté en contacto con la pirámide, ubicado atrás de la flyer ^[top person] . Si se necesita una base para asistir a la capa intermedia, se requiere adicionalmente un spotter que no esté en contacto con la pirámide.
C. SUBIDAS / TRANSICIONES CON VUELO LIBRE C. FREE FLYING MOUNTS/TRANSITIONS	Se permiten desde el nivel de suelo ^[ground level] con hasta 1 rotación de mortal ^[flip] y 1 giro ^[twist] ; o rotación de mortal ^[flip] y hasta 2 ¼ giros ^[twists] . Desde un nivel superior al del suelo se permiten con hasta 1 ¼ rotación de mortal ^[flip] y 0 giros ^[twist] o mortal ^[flip] y hasta 2 giros ^[twists] NO pueden aterrizar en posición invertida ^[inverted] ; NO pueden exceder significativamente la altura de la habilidad intentada; NO pueden pasar sobre, debajo o a través de elevaciones ^[stunts] , pirámides o individuos
D. MOVIMIENTOS SUELTOS D. RELEASE MOVES	Pueden pasar por encima de los 2 ½ niveles durante las transiciones; Si se suelta desde una persona en la capa intermedia y se recibe por una persona en la capa intermedia, la flyer ^[top person] debe ser atrapada por la persona en la capa intermedia que originalmente soltó a la flyer ^[top person] ; NO pueden aterrizar en posición invertida ^[inverted] ; NO pueden pasar por sobre, debajo o a través de elevaciones ^[stunts] , pirámides o individuos Movimientos sueltos libres ^[free release moves] desde pirámides con 2 ½ niveles de altura ^[two and half high pyramid] NO pueden aterrizar en posición invertida; Se permiten con hasta 0 mortal ^[flip] y 1 giro ^[twist] . Requieren 2 receptores ^[catchers]
E. INVERSIONS E. INVERSIONS	Permitidas hasta en 2 ½ niveles ^[2 ½ high] ; Inversiones descendentes ^[downward inversions] desde un nivel superior a prep ^[above prep level] , requieren la asistencia de al menos 2 receptores ^[catchers] y deben mantener el contacto con una base u otra flyer ^[top person]
F. INVERSIONES / MORTALES CONECTADOS EN MOVIMIENTOS SUELTOS F. RELEASED BRACED INVERSIONS/FLIPS	Se permiten con hasta 1 ¼ rotación de mortal ^[flip] y 1 giro ^[twist] ; Requieren 1 un conector ^[bracer] en nivel prep ^[prep level] o inferior; 2 receptores ^[catchers] (EXCEPCIÓN: Si aterriza en una posición vertical ^[upright] en nivel prep ^[prep level] o superior, requieren 1 base y adicionalmente 1 spotter); Las inversiones conectadas hacia pirámides de 2 ½ niveles ^[2 ½ high] pueden ser recibidas por 1 persona; Base/Spotter debe estar estacionario, mantener contacto visual con la flyer ^[top person] durante toda la transición y no puede estar involucrado en otra habilidad o coreografía al momento de la iniciación ^[initiation] de la transición.



NIVEL | LEVEL 7

DESMONTES | DISMOUNTS

A. GENERAL

Ver "Dismounts – Desmontes" en el Glosario | Glossary

B. REQUERIMIENTOS B. REQUIREMENTS

DESMONTES DESDE ELEVACIONES | STUNTS HACIA CUNA | CRADLE: Permitidos hacia cunas | cradles con hasta 2 ¼ giros | twists; Desmontes que excedan 1 ¼ giros | twists requieren un spotter adicional que asista en la cuna | cradle; Cuando se desmonten cunas | cradles desde elevaciones con una sola base | single based stunts sosteniendo múltiples flyers | top persons, se requieren 2 receptores | catchers para atrapar a cada flyer | top person y deben estar estacionarios previo a la iniciación | initiation del desmonte; Las cunas | cradles desde elevaciones extendidas | extended stunts en 1 solo brazo que involucren giro | twist deben tener un spotter asistiendo la cuna | cradle con al menos una mano/brazo apoyando la cabeza y los hombros de la flyer | top person; Los desmontes con mortales libres hacia cuna | cuna, se permiten con hasta 1 ¼ rotación de mortal | flip y ½ giro | twist, deben originarse desde el nivel prep | prep level, requieren al menos 2 receptores | catchers, uno de los cuales debe ser una base original | original base; Los desmontes con mortales libres | free flipping hacia atrás deben ir hacia en una cuna | cradle

DESMONTES DESDE ELEVACIONES | STUNTS HACIA LA SUPERFICIE DE PRESENTACIÓN: Permitidos con hasta 2 ¼ giros | twists; Si exceden 1 ¼ giro | twist deben ser asistidos con al menos 2 receptores | catchers o 1 receptor | catcher y 1 spotter; Desmontes con mortales libres | free flipping solo se permiten con rotación frontal de hasta 1 mortal | flip y 0 giros | twists, deben tener 1 spotter y deben originarse desde el nivel prep | prep level

DESMONTES DESDE PIRÁMIDES DE 2 ALTURAS | TWO - HIGH PYRAMIDS: Deben seguir las reglas en desmontes de elevaciones | stunts.

DESMONTES DESDE PIRÁMIDES DE 2 ½ ALTURAS HACIA CUNA | TWO AND HALF - HIGH PYRAMID TO CRADLE: Permitidos con hasta 2 ¼ giros | twists, requieren 2 receptores | catchers, 1 de los cuales debe estar estacionario en la iniciación | initiation de la cuna | cradle; Se permiten con hasta ¾ de mortal | flip adelante y ½ giro | twist, requieren 2 receptores | catchers, uno a cada lado de la flyer | top person y 1 de los cuales debe estar estacionario en la iniciación | initiation de la cuna | cradle

DESMONTES DESDE PIRÁMIDES DE 2 ½ ALTURAS HACIA LA SUPERFICIE DE PRESENTACIÓN | TWO AND HALF - HIGH PYRAMID TO PERFORMANCE SURFACE: Permitidos con hasta 1 ¼ giros | twists y deben ser asistido por 2 receptores | catchers o 1 receptor | catcher y 1 spotter

LANZAMIENTOS | TOSSES

A. GENERAL

Requieren mínimo 3 y máximo 4 bases lanzando; Una de las bases debe estar detrás de la flyer | top person durante el lanzamiento y puede asistir a la flyer | top person en la entrada al lanzamiento (EXCEPCIÓN 1: Lanzamientos desde un grupo de bases hacia otro grupo de bases/receptores | catchers. EXCEPCIÓN 2: Arabians); Deben realizarse desde el nivel del suelo | ground level y deben aterrizar en posición de cuna | cradle recibidos por al menos 3 bases, una de las cuales está ubicada en el área de la cabeza y hombros de la flyer | top person

B. REQUERIMIENTOS B. REQUIREMENTS

Los lanzamientos | tosses sin mortal | flip NO pueden exceder 3 ½ giros | twists; Los lanzamientos con mortal | flipping tosses se permiten con hasta 1 ¼ rotación de mortal | flip y 2 habilidades adicionales. Las posiciones agrupadas | tuck, carpadas | pike o extendidas | layout no cuentan dentro de las 2 habilidades adicionales

C. SOBREVUELOS C. FLYOVERS

Las flyers | top persons lanzadas hacia otro grupo de bases deben ser impulsadas por 3 o 4 bases estacionarias y deben ser recibidas en posición de cuna | cradle por al menos 3 receptores | catchers estacionarios; Los receptores | catchers NO pueden estar involucrados en ninguna otra coreografía y deben tener contacto visual con la flyer | top person cuando se inicia | initiation el lanzamiento, así como durante toda la trayectoria del lanzamiento | toss; Estos lanzamientos | tosses se permiten con hasta 0 mortal | flip y 1 ½ giros | twists o ¾ de mortal | flip adelante con 0 giros | twists

SIN GIMNASIA | NON-TUMBLING (REGLAMENTO DEL NIVEL + LAS SIGUIENTES RESTRICCIONES)

A. GENERAL	Debe seguir las Reglas Generales de Seguridad/Requerimientos de Rutina y las Reglas correspondientes al Nivel considerando las restricciones en la letra "B" más abajo
B. GIMNASIA B. TUMBLING	NO se permiten EXCEPCIONES: Se permiten volteretas adelante forward roll, parados de manos invertidas handstands, ruedas cartwheels y rondats round offs para propósitos de elevaciones stunts o cambios de formación

PREP (REGLAMENTO NIVEL 1 + LAS SIGUIENTES RESTRICCIONES)

A. GENERAL	Debe seguir las Reglas Generales de Seguridad/Requerimientos de Rutina y las Reglas correspondientes al Nivel considerando las restricciones en la letra "B" más abajo
B. DESMONTES Y LANZAMIENTOS	NO se permiten los desmontes desde nivel de cintura waist level hacia cuna cradle (ACLARACIÓN: Tampoco son permitidos los movimientos sueltos release moves desde el nivel de cintura waist level hacia cuna cradle con conector(es) bracer(s) en pirámides) NO se permiten los lanzamientos

NOVICE PLUS (REGLAMENTO NIVEL 1 + LAS SIGUIENTES RESTRICCIONES)

A. GENERAL	Debe seguir las Reglas Generales de Seguridad/Requerimientos de Rutina y las Reglas correspondientes al Nivel considerando las restricciones en las letras "B y C" más abajo
B. GIMNASIA	NO se permiten inversiones adelante/atrás con piernas juntas ni separadas front/back limber, front/back walkover, voltereta atrás a parado de manos back extension roll, rondat round off ni cualquier combinación o variación de las anteriores.
C. ELEVACIONES	NO se permiten elevaciones/transiciones hacia/en 1 pierna a nivel prep o superior; NO se permiten elevaciones/transiciones hacia hacia/en extensión; NO se permite 1/2 giro (SIN EXCEPCIONES); NO se permiten transiciones HACIA prono
D. PIRÁMIDES	Debe seguir las reglas de Nivel 1
E. DESMONTES Y LANZAMIENTOS	NO se permiten los desmontes hacia la superficie de presentación ni desde nivel de cintura waist level hacia cuna cradle (ACLARACIÓN: Tampoco son permitidos los movimientos sueltos release moves desde el nivel de cintura waist level hacia cuna cradle con conector(es) bracer(s) en pirámides) NO se permiten los lanzamientos

NOVICE (REGLAMENTO NIVEL 1 + LAS SIGUIENTES RESTRICCIONES)

A. GENERAL	Debe seguir las Reglas Generales de Seguridad/Requerimientos de Rutina y las Reglas correspondientes al Nivel considerando las restricciones en las letras "B y C" más abajo
B. GIMNASIA	NO se permiten inversiones adelante/atrás con piernas juntas ni separadas front/back limber, front/back walkover, voltereta atrás a parado de manos back extension roll, rondat round off ni cualquier combinación o variación de las anteriores. TINY NOVICE – NO se permiten las habilidades de gimnasia que implique arquear la espalda (como puentes bridges, inversiones walkovers, etc.)
C. ELEVACIONES Y PIRÁMIDES	SOLO se permiten elevaciones en nivel de cintura (NO se permiten elevaciones/transiciones hacia/en nivel prep o superior); NO se permite girar (incluyendo 1/4 de giro); NO se permiten transiciones HACIA prono TINY NOVICE – NO se permiten habilidades de construcción. Aclaración: Los atletas deben permanecer en contacto con la superficie de presentación cuando están en contacto con uno o más atletas.
D. DESMONTES Y LANZAMIENTOS	NO se permiten los desmontes hacia la superficie de presentación ni desde nivel de cintura waist level hacia cuna cradle (ACLARACIÓN: Tampoco son permitidos los movimientos sueltos release moves desde el nivel de cintura waist level hacia cuna cradle con conector(es) bracer(s) en pirámides) NO se permiten los lanzamientos

ESTÁNDARES DE REPRESENTACIÓN ATLÉTICA | ATHLETIC PERFORMANCE STANDARDS

A. COREOGRAFÍA / MÚSICA / LETRAS

A. CHOREOGRAPHY / MUSIC / LYRICS

Todos los aspectos de una presentación o rutina, incluyendo la coreografía y la selección musical, deben ser adecuados para toda la familia, respetando la dignidad de los atletas y ser consiente de los contextos globales.

Ejemplos de coreografía inapropiada pueden incluir, pero no se limitan a:

- Simular el uso de un arma para representar violencia contra una persona o grupo de personas y/o la promoción de cualquier tipo de violencia con armas
- Movimientos como empujes de cadera y contacto inapropiado
- Gestos, movimientos de manos/brazos y señales
- Palmadas, posiciones de partes del cuerpo y posiciones entre personas.
- Actos o comportamientos violentos

Ejemplos de música, palabras o efectos de sonido inadecuados para la audiencia familiar, que incluyen, pero no se limitan a:

- Palabras ofensivas o vulgaridades
- Connotaciones de cualquier tipo de acto o comportamiento sexual
- Drogas
- Mención explícita de partes específicas del torso
- Eliminar palabras o lenguaje inapropiado de una canción y reemplazarlos con efectos de sonido u otras palabras, puede seguir siendo inapropiado

B. POLÍTICA DE IMAGEN

B. IMAGE POLICY

Los atletas que vistan uniformes que no cubran completamente el torso, deben usar una camiseta/polera o una prenda adecuada sobre sus uniformes, excepto cuando estén en el área de calentamiento, viajando en grupo directamente hacia o desde el área de calentamiento o en el escenario de presentación.

Política de Imagen del Mundial IASF (IASF WORLDS): Todos los equipos que compitan en The Cheerleading Worlds (el Mundial de Cheerleading) en una división de IASF, deben cubrir su abdomen (no se permiten "crop tops")

GUÍA DE AYUDA PARA INTERPRETACIÓN DE REGLAS

ELEVACIONES/PIRÁMIDES

STUNTS/PYRAMIDS

GENERAL

- Un parado de manos/invertida en la superficie de presentación NO es considerada una elevación_{stunt}, pero es una inversión_{inversion} en nivel de suelo_{ground level}
- Una persona en contacto con la superficie de presentación NO es una flyer_{top person}
- Conectado_{braced}, enlazado_{connected} o en contacto "durante toda la transición", significa que debe efectuarse desde el fondo de la flexión que inicia la habilidad hasta: El fondo del atrape, una pausa/detención definida y clara o una nueva flexión
- Al requerir un número determinado de receptores_{catchers}, hace referencia al mínimo de receptores_{catchers}. Se permiten receptores_{catchers} adicionales a los requeridos

GIROS_{TWISTING}

- Se considera una transición que gira cuando el movimiento realiza una rotación en el eje vertical de la flyer_{top person} y adicionalmente:
 - Se realiza una flexión hacia la habilidad
 - El movimiento es continuo cuando hay un cambio de altura o va hacia la superficie de presentación
 - Cambia de 1 pierna hacia 2 piernas o viceversa
 - Cambia de 1 base hacia 2+ bases o viceversa
- NO se considera una transición que gira, sino una elevación que camina girando cuando NO hay flexión hacia la habilidad, NO hay un cambio en la altura, NO se cambia de 1 pierna a 2 piernas (o viceversa) y NO se cambia de 1 base a 2+ bases (o viceversa)