



# REGLAS DE SEGURIDAD 2025 (ECUADOR)



\*Nuevas Aclaraciones en Morado y en Rojo

ACT Junio 9-2025

REGLAS GENERALES	
1	Todos los equipos/participantes deben ser supervisados durante todas las funciones/presentaciones por un entrenador calificado.
2	Los entrenadores deben tener en cuenta el nivel de destreza y habilidades de los participantes, así como del equipo, prevaleciendo siempre la progresión y ejecución de los elementos.
3	Todos los entrenadores, consejeros, o directores deben tener y revisar un plan de emergencia en caso de una lesión.
4	Cada <b>rutina GRUPAL</b> tendrá un mínimo de 1 minuto y 45 segundos (1:45), y un máximo <b>de 2 minutos y 15 segundos (2:15)</b> . Excepción: Teatro Musical tiene un máximo de 3 minutos 30 segundos. Rutinas de <b>PRINCIPIANTES GRUPALES</b> , tienen <b>un mínimo de 1 minuto y 30 segundos (1:30)</b> y máximo de <b>2 minutos y 10 segundos (2:10)</b> . Cada rutina SOLO / DUO-TRIO <b>tendrá un mínimo de cuarenta segundos (0:40)</b> , y un máximo de <b>1 minutos y 30 segundos (1:30)</b> . Excepción: Los estilos: Flamenco y Ballet tienen un máximo de 2 minutos de rutina. (Favor revisar el cuadro de categorías donde se estipula el máximo de cada categoría). El cronometraje comenzará con el primer movimiento coreográfico o nota musical. El cronometraje finalizará con el último movimiento coreográfico o nota musical, cualquiera de los dos que suceda al final. Una violación en el tiempo límite podrá resultar como deducción.
5	Los equipos no pueden comprometer la integridad de la superficie de presentación. (Ejemplo: sprays, polvo, aceites, etc.) Una violación de esto puede resultar en una deducción.
6	El uso de fuego, gases nocivos, animales y otros potenciales elementos peligrosos son estrictamente prohibidos. Una violación a esto puede resultar en la descalificación.
7	Se pueden realizar sustitución de bailarines en caso de cualquier lesión u otra circunstancia grave. Los sustitutos deben cumplir con las restricciones de edad en las divisiones que compitan y <b>deben estar registrados en la competencia.</b>
8	Todos los participantes deben comportarse de una manera en que se muestre un buen espíritu deportivo durante toda la competencia, con una actitud positiva al ingresar y salir del área de presentación, así como a lo largo de la rutina. El entrenador de cada agrupación es responsable de asegurarse de que los bailarines, entrenadores, coreógrafos, directores, padres y otras personas afiliadas a la agrupación se comporten adecuadamente. Casos graves de conductas antideportivas constituyen causal de DESCALIFICACIÓN.
COREOGRAFÍA, MÚSICA Y VESTUARIO.	
1	Coreografía sugestiva, ofensiva o vulgar, vestuario, maquillaje y/o música que es inapropiada para una audiencia familiar. Esto puede afectar la impresión general de los jueces y/o el puntaje de la rutina. La coreografía sugestiva o vulgar es definida como cualquier movimiento impropio o inadecuado que tenga contenido ofensivo o sexual, o que esté relacionado con gestos profanos y vulgares.
2	Todas las coreografías deben ser apropiadas <b>para la edad de los bailarines en competencia.</b>
3	Se debe asegurar que la letra de la música sea apropiada para todos los miembros de la audiencia. <b>Se permite el uso de canciones en cualquier idioma. En caso de elegir una canción en un idioma distinto al español, cada equipo deberá revisar su traducción para garantizar la comprensión adecuada.</b>
4	No está permitido presentarse con medias, medias nylon y/o mallas (medias veladas) que cubren los pies, patines o cualquier otro calzado que sea inapropiado. <b>Excepción: Solo para el estilo CONTEMPORANEO, se permitirá medias durante la presentación. Aclaración: Se permite el uso de medias de nylon, siempre y cuando se utilicen con zapatos de danza. No está permitido bailar únicamente con medias de nylon.</b>
5	<b>Antes de la competencia, el vestuario debe ser probado para garantizar una cobertura adecuada de las zonas íntimas, evitando una exposición excesiva de la región superior y posterior. Se debe asegurar que la presentación sea estética y acorde con los estándares del evento</b>
6	Todos los vestuarios deben ser seguros. Problemas con el vestuario que resulta en la exposición de partes del cuerpo puede ser motivo de descalificación.
7	<b>Los bailarines no pueden competir con el torso al descubierto, ni con vestuario que parezca lencería.</b>
8	<b>No está permitido realizar habilidades aéreas con tacones. Se consideran habilidades aéreas aquellos movimientos que implican vuelo libre, como mortales, media luna sin manos, front aerals y cualquier otra técnica similar.</b>

9	La joyería que hace parte del vestuario es permitida.
10	No se permiten animaciones, cánticos ni rituales de equipo en el momento de competir.
<b>ACCESORIOS/ PROPS (solo para Ecuador)</b>	
1	<b>Se permiten accesorios en el vestuario como collares, chaquetas, sombreros, poms, etc. Se pueden usar y retirar, pero no pueden ser usados para elevar a los atletas de la superficie de competencia.</b>
2	Si se permiten accesorios durante su presentación, siempre y cuando el bailarín lo pueda ingresar y retirar del escenario por sí mismo. El artículo no puede ser utilizado para elevar a los atletas desde la superficie de presentación. No se permiten artículos de escenografías. Excepción: Solo para la división de Teatro musical es permitido escenografías y deben ser colocados y retirados por los mismos bailarines. <b>Revisar las regulaciones específicas para UDA NATIONAL EXPERIENCE</b>



# CATEGORIAS PRINCIPIANTES

\*Nuevas Aclaraciones en Morado y Aclaraciones en Rojo

## REGLAS DE SEGURIDAD DE CATEGORIA PRINCIPIANTES (Solos, Dúos/tríos y Grupales)

- Las categorías principiantes, son para nuevos bailarines o academias que recién están iniciando en el mundo de la danza.
- Los equipos principiantes serán de equipos mixtos como femeninos, quiere decir que no se dividirá en categorías mixtas o solo mujeres.
- Bailarines en las categorías principiantes NO PUEDEN participar en ninguna categoría del **mismo estilo** que NO sea principiante. Excepción, Solos/ Dúos/tríos de Estilos que no tengan la categoría principiante.
- Las rutinas GRUPALES de principiantes tienen un tiempo máximo de **2 minutos 10 segundos** y un mínimo de **1 minuto 30 segundos**.
- Las rutinas SOLOS / DUOS-TRIOS de principiantes tienen un tiempo máximo de **1 minutos 15 segundos** y un mínimo de **45 segundos**. (Excepción Ballet Y flamenco tiempo máximo 2 minutos)
- Todas las rutinas de principiantes deben seguir los lineamientos de las reglas para principiantes.
- Las divisiones principiantes, **contarán con BIDS (pases) para competencias internacionales únicamente para las competencias que ofrezcan esta categoría.**
- Las divisiones principiantes, no participarán dentro de las categorías a premiar como ULTIMATE Champions, **pero si se los contará para la premiación de mejor rutina de principiantes.**
- Si un bailarín o equipo compite en principiantes y el jurado calificador considera que el o los bailarines no son principiantes, se los pasará a la categoría normal y tendrá la respectiva deducción. Si la categoría ya fue premiada, los bailarines no tendrán opción a premiación.**

## JAZZ/LYRICAL/CONTEMPO/ VARIEDAD/BALLET PRINCIPIANTE

- No se permite la ejecución de fouettés en rutinas de principiantes.
- Salto son permitidos siempre y cuando, el torso no se mueva del axis vertical mientras salta. **Ejemplo, los saltos tilt o calipso NO están permitidos. Excepción: Salto Pike y Salto "C" Si están permitidos.**
- En las rutinas de principiantes, se permite un máximo de doble rotación vertical, **ya sea en doble pirouette en passé o doble coupé. Aclaraciones:**
  - Los giros de Ilusión están limitados a un máximo de una rotación.
  - Los giros que excedan la doble rotación vertical recibirán una deducción.
  - No está permitido realizar otros giros fuera de los mencionados. Ejemplo: No se permite el uso de *Leg Hold Turns* ni ningún otro giro que no esté especificado en esta regla
- No se permite Mortales ni aeriels o cualquier habilidad de vuelo libre. **Excepción: Rondada es permitida en principiantes.**
- Durante la rutina, se permite un máximo de **tres (3)** habilidades acrobáticas, ya sea de forma individual o grupal. **Se considera habilidad acrobática cualquier elemento que implique una inversión de cadera sobre la cabeza, incluyendo, pero no limitándose a: media luna, camino adelante, camino atrás, cualquier habilidad de flexibilidad que pase la cadera sobre la cabeza, etc.**

6. Las combinaciones de dos **(2)** o más elementos acrobáticos no están permitidas. (por ejemplo: dos caminos adelante seguidos, rondada flic, media luna camino adelante, **una habilidad que pase la cadera sobre la cabeza seguida de otra habilidad de cadera sobre cabeza**, etc)
7. No está permitido gimnasia continua sobre o debajo de cualquier bailarín que incluya rotación de cadera sobre cabeza de ambos bailarines.
8. Habilidades sin vuelo libre deben mantener siempre una mano en la superficie de presentación, ej: Parada de manos
9. Habilidades invertidas no están permitidas mientras usan props o accesorios.
10. No se permiten caídas a la rodilla, el muslo, la espalda, el hombro, pecho o cabeza en la superficie de presentación a menos que el bailarín primero tenga peso en la(s) mano(s) o pie/ pies.
11. **Elevaciones o Alzadas: Al menos un Bailarín de Apoyo debe mantener contacto con el Bailarín Ejecutante en todo momento, asegurando su estabilidad por encima del nivel de la cadera.**
  - a. Si el Bailarín Ejecutante es cargado por dos bailarines con ambos brazos estirados, la elevación solo será permitida si el ejecutante permanece exclusivamente en posición vertical y no realiza ninguna rotación de cadera.
  - b. En posición horizontal, el Bailarín Ejecutante debe ser sostenido por las bases de apoyo sin que estas mantengan los brazos completamente extendidos.
    - b.1 El Bailarín Ejecutante podrá ejecutar elementos de flexibilidad siempre y cuando sea sostenido por al menos tres bases de apoyo, incluyendo una ubicada en el área de la cabeza para su protección.
  - c. No se permite que el Bailarín Ejecutante esté invertido en ninguna elevación o alzada.
  - d. Está prohibido lanzar al Bailarín Ejecutante en cualquier circunstancia.

## HIP HOP PRINCIPIANTE

1. Se permite hasta **tres(3)** habilidades técnicas de hip hop, Ej: reacción, parada de cabeza, "Freeze" Aclaración, Habilidades no cortadas por una pausa o un paso son consideradas habilidades múltiples.
2. Saltos son permitidos siempre y cuando, el torso no se mueva del axis vertical mientras salta. **Ejemplo, los saltos tilt o calipso NO están permitidos. Excepción: Salto Pike y Salto "C" Si están permitidos.**
3. No se permite Mortales ni aerals o cualquier habilidad de vuelo libre. **Excepción: Rondada y Reacción (Kip up) es permitida en principiantes Hip hop.**
4. Durante la rutina, se permite un máximo de **tres** habilidades acrobáticas que estén en contacto con la superficie, **ya sea de forma individual o grupal. Se considera habilidad acrobática cualquier elemento que implique una inversión de cadera sobre la cabeza, incluyendo, pero no limitándose a: media luna, camino adelante, camino atrás, cualquier habilidad de flexibilidad que pase la cadera sobre la cabeza, etc.**
5. Las combinaciones de **tres (3)** o más elementos acrobáticos no están permitidas. (por ejemplo: tres caminos adelante seguidos, rondada doble flip flap, media luna camino adelante y atrás, **dos habilidades continuas que pasen la cadera sobre la cabeza seguida de otra habilidad de cadera sobre cabeza**, etc)
6. No está permitido gimnasia continua sobre o debajo de cualquier bailarín que incluya rotación de cadera sobre cabeza de ambos bailarines.
7. Habilidades sin vuelo libre deben mantener siempre una mano en la superficie de presentación, ej: Parada de manos
8. Habilidades invertidas no están permitidas mientras usan props o accesorios.
9. No se permiten caídas a la rodilla, el muslo, la espalda, el hombro, pecho o cabeza en la superficie de presentación a menos que el bailarín primero tenga peso en la(s) mano(s) o pie/ pies.
10. **Elevaciones o Alzadas: Al menos un Bailarín de Apoyo debe mantener contacto con el Bailarín Ejecutante en todo momento, asegurando su estabilidad por encima del nivel de la cadera.**
  - Si el Bailarín Ejecutante es cargado por dos bailarines con ambos brazos estirados, la elevación solo será permitida si el ejecutante permanece exclusivamente en posición vertical y no realiza ninguna rotación de cadera.
  - En posición horizontal, el Bailarín Ejecutante debe ser sostenido por las bases de apoyo sin que estas mantengan los brazos completamente extendidos.
    - El Bailarín Ejecutante podrá ejecutar elementos de flexibilidad siempre y cuando sea sostenido por al menos tres bases de apoyo, incluyendo una ubicada en el área de la cabeza para su protección.
  - No se permite que el Bailarín Ejecutante esté invertido en ninguna elevación o alzada.
  - Está prohibido lanzar al Bailarín Ejecutante en cualquier circunstancia.



# ACROBACIAS PERMITIDAS EN CATEGORIAS ALL STARS

**IMPORTANTE EN CATEGORIAS TINY, MINI:** No pueden realizar **FRONT AERIALS, FLIP FLAP (backhandsprings)** en las rutinas de estas dos categorías (tiny y mini).

## REGLAS DE SEGURIDAD DE CATEGORIAS (Solos, Duos/tríos y Grupales):

1. Las divisiones y estilos en competencia deberán seguir los siguientes lineamientos técnicos.
2. Se considera elemento acrobático a toda acción que implique una rotación de cadera sobre la cabeza, incluyendo, pero no limitado a: media luna, camino adelante, camino atrás, **habilidades de flexibilidad que involucren inversión de cadera sobre la cabeza**, etc.
3. Se permite hasta **dos (2)** elementos acrobáticos en combinación que impliquen rotación de cadera sobre cabeza. Ej. (Rondada Flip Flap, etc) \*Excepción ACRO
4. Los elementos acrobáticos combinados se cuentan en forma individual dentro del total de elementos acrobáticos permitidos. Ej. Rondada Flip Flap, cuenta como dos elementos acrobáticos y a la vez cuenta como 1 elemento de combinación.
5. **Todos los elementos acrobáticos, tanto individuales como en duo/trío o grupales, se contabilizan a lo largo de toda la rutina.**
6. **Todas las rutinas deben seguir también los reglamentos específicos del Estilo de IASF**

## SOLOS / DUOS/ TRIOS - ELEMENTOS ACROBATICOS

1. Se permite hasta **cinco (5)** elementos acrobáticos en una rutina. Las habilidades que pueden realizar deben basarse en los reglamentos detallados más adelante. Habilidades acrobáticas son cualquier elemento en donde exista una inversión de cadera sobre la cabeza, incluyendo, pero no limitado a: media luna, camino adelante, camino atrás, **habilidades de flexibilidad que involucren inversión de cadera sobre la cabeza**, etc.) (**Excepción LYRICAL/CONTEMPORANEO Y ACRO**)

### \*LYRICAL/CONTEMPORANEO - SOLOS / DUOS/ TRIOS ELEMENTOS ACROBATICOS

1. Se permite hasta **cuatro (4)** elementos acrobáticos en una rutina. Habilidades acrobáticas son cualquier elemento en donde exista una inversión de cadera sobre la cabeza, incluyendo, pero no limitado a: media luna, camino adelante, camino atrás, **habilidades de flexibilidad que involucren inversión de cadera sobre la cabeza**, etc.)

### \* ACRO - SOLOS / DUOS/ TRIOS ELEMENTOS ACROBATICOS

1. No tienen limitantes de elementos acrobáticos individuales, siempre y cuando sigan los reglamentos detallados más adelante. Deberán realizar una rutina donde combinen elementos acrobáticos y técnica de danza.
2. Se permite hasta **tres (3)** elementos acrobáticos en combinación continuos, que sean con rotación de cadera sobre cabeza. Ej. (Camino adelante rondada Flip Flap)

## GRUPALES - ELEMENTOS ACROBATICOS

1. Se permite hasta **seis (6)** elementos acrobáticos en una rutina. Habilidades acrobáticas son cualquier elemento en donde exista una inversión de cadera sobre la cabeza, incluyendo, pero no limitado a: media luna, camino adelante, camino atrás, **habilidades de flexibilidad que involucren inversión de cadera sobre la cabeza**, etc.) (**Excepción LYRICAL/CONTEMPORANEO, HIP HOP Y ACRO**)

### \*LYRICAL/CONTEMPORANEO - GRUPALES ELEMENTOS GIMNASTICOS /ACROBACIAS

1. Se permite hasta **cinco (5)** elementos acrobáticos en una rutina. Habilidades acrobáticas son cualquier elemento en donde exista una inversión de cadera sobre la cabeza, incluyendo, pero no limitado a: media luna, camino adelante, camino atrás, **habilidades de flexibilidad que involucren inversión de cadera sobre la cabeza**, etc.)

### \*HIP HOP y ACRO - GRUPALES ELEMENTOS GIMNASTICOS /ACROBACIAS

1. No tienen limitantes de elementos acrobáticos, siempre y cuando sigan los reglamentos detallados más adelante.  
HIP HOP -Se permite hasta dos (2) elementos acrobáticos continuos que sean con rotación de cadera sobre cabeza. Ej. (rondada Flip Flap)  
ACRO- Se permite hasta tres (3) elementos acrobáticos continuos que sean con rotación de cadera sobre cabeza. Ej. (rondada doble Flip Flap). Deberán realizar una rutina donde combinen elementos acrobáticos y técnica de danza.



# HIP HOP, POM, JAZZ, CONTEMPORANEO, LYRICAL, VARIEDAD

## DIVISIONES JUNIOR – SENIOR Y OPEN

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



### EJECUCIÓN POR ATLETA

Gimnasia y habilidades aéreas de estilo urbano son permitidas, pero no son requeridas en todas las divisiones dadas las siguientes limitaciones:

1*	Habilidades invertidas: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Están permitidas Habilidades no aéreas (Ejemplo: Parada de cabeza)</li> <li>b. Están permitidas Habilidades aéreas con soporte de manos que aterrizan en una inversión perpendicular o inversión de hombros.</li> <li>c. No se permiten habilidades invertidas aéreas con soporte manual mientras se sostienen pompones/elementos de vestuario</li> </ul>
2	Habilidades con rotación de la cadera sobre la cabeza: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Habilidad con apoyos de manos deben tener las manos libres (Excepción: Rollos hacia adelante y hacia atrás con poms están permitidos.)</li> <li>b. Se permiten habilidades no aéreas.</li> <li>c. Habilidades aéreas con soporte manual son permitidas siempre y cuando estén limitadas a dos habilidades consecutivas que tengan rotación de cadera sobre cabeza.</li> <li>d. Habilidades aéreas sin soporte manual son permitidas siempre y cuando estén limitados a:           <ul style="list-style-type: none"> <li>i. No implique más de una transición. (twisting/giro)</li> <li>ii. No esté conectada con otra habilidad que esté en el aire con la rotación de la cadera sobre la cabeza sin apoyo de las manos.</li> <li>iii. Se limiten a dos habilidades consecutivas de rotación de cadera sobre la cabeza</li> </ul> </li> </ul>
3	La <b>gimnasia simultanea por encima o debajo de otro bailarín</b> que incluya rotación de cadera sobre cabeza de AMBOS bailarines no está permitida
4	Únicamente <u>las caídas</u> sobre los hombros, la espalda o a una posición sentada son permitidas siempre y cuando la altura del bailarín durante la fase de vuelo no supere el nivel de la cadera. (Aclaración: No se permiten caídas directamente a las rodillas, muslos, frente o cabeza)
5*	I. Caer en una posición de push up puede implicar cualquier salto. I. Caer en una posición de push-up en el suelo de competencia desde un salto en el cual las piernas estén frente al cuerpo y se abren hacia atrás para caer en la posición, no está permitida con poms en las manos.

### EJECUCIÓN POR GRUPOS O DUETOS alzadas o elevaciones de pareja se permiten, pero no se requiere en todas las divisiones dadas las siguientes limitaciones:

1	<u>Un bailarín de apoyo</u> no tiene que mantener el <u>contacto</u> con la superficie de presentación siempre y cuando la altura de la habilidad no exceda el <u>nivel de los hombros</u> .
2*	Al menos un bailarín de apoyo tiene que mantener el contacto con el bailarín ejecutor durante toda la habilidad por encima del nivel de la cabeza. (Excepción: cuando un bailarín que ejecuta es apoyado por un solo bailarín de apoyo, puede ser liberado en cualquier nivel siempre que: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. El bailarín ejecutor no pase a través de una posición invertida después del lanzamiento mientras está en el aire.</li> <li>b. El bailarín ejecutor sea atrapado o apoyado en la superficie del escenario por uno o más bailarines de apoyo.</li> <li>c. El bailarín ejecutor no esté “recibido” en una posición boca abajo.</li> </ul>

	d. <b>Todos los bailarines de apoyo deben tener las manos libres durante la habilidad para ayudar en el apoyo.</b>
3	Se permite la <u>rotación de la cadera sobre la cabeza</u> del <u>bailarín ejecutor</u> siempre y cuando haya <u>contacto</u> entre el bailarín ejecutor y al menos un bailarín de apoyo hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie del escenario o regrese a la posición vertical (de pie).
4	Inversiones verticales están permitidas siempre y cuando: <ul style="list-style-type: none"> <li>I. El bailarín de apoyo mantiene el contacto con el bailarín ejecutor hasta que éste regrese a la superficie de competencia.</li> <li>II. La altura de los hombros del bailarín ejecutor excedan el nivel del bailarín de apoyo debe haber al menos un bailarín adicional “cuidando” sin recibir carga.</li> </ul>

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

1*	Un bailarín puede saltar, pasar o ser impulsado por otro bailarín siempre y cuando: <ul style="list-style-type: none"> <li>I. Al menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutor esté al nivel de la cabeza o por debajo en ella en el punto más alto de la habilidad.</li> <li>II. <u>El punto más alto de la habilidad no eleva las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza.</u></li> <li>III. El bailarín ejecutor no podrá caer boca abajo o en posición invertida después del lanzamiento.</li> </ul>
2*	Un <u>bailarín de apoyo</u> puede lanzar a un <u>bailarín ejecutor</u> siempre y cuando: <ul style="list-style-type: none"> <li>I. Al menos una parte del cuerpo del <u>bailarín ejecutor</u> este el <u>nivel de la cabeza</u> o por debajo de ella en el punto más alto de la habilidad. <ul style="list-style-type: none"> <li>I. <u>El punto más alto de la habilidad no eleve las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza.</u></li> </ul> </li> <li>II. <u>El bailarín ejecutor</u> puede estar en posición <u>invertida</u> o <u>boca arriba</u> cuando se le suelta pero debe aterrizar sobre sus pies. <ul style="list-style-type: none"> <li>II. <u>El bailarín ejecutor no puede estar en posición invertida cuando se le suelta</u></li> </ul> </li> </ul> <p>c. <u>El bailarín ejecutor</u> no puede pasar por una <u>posición invertida</u> después de ser liberado. <ul style="list-style-type: none"> <li>III. <u>El bailarín ejecutor no puede pasar por una posición boca abajo o invertida después de la liberación.</u></li> </ul> </p>

*\* El azul indica una restricción adicional o una regla específica solo para la categoría Pom*

## HIP HOP, POM, JAZZ, CONTEMPORANEO, LYRICAL, VARIEDAD



## TINY, MINI Y YOUTH

### EJECUCIÓN POR ATLETA

**Gimnasia y habilidades aéreas de estilo urbano son permitidas, pero no son obligatorias en todas las divisiones dadas las siguientes limitaciones:**

1*	Habilidades invertidas: <ul style="list-style-type: none"> <li>I. Habilidades no aéreas están permitidas (Ejemplo: parada de cabeza)</li> <li>II. No se permiten las habilidades aéreas con o sin apoyo manual que aterrizan en una inversión perpendicular o de hombro. (Aclaración: Puede no tener un impulso hacia atrás en el aire al acercarse)</li> <li>III. <u>Habilidades invertidas: No se permiten habilidades invertidas en el aire con apoyo de mano mientras se sostienen los Poms</u></li> </ul>
2	Habilidades con rotación de la cadera sobre la cabeza: <ul style="list-style-type: none"> <li>I. Con el apoyo de las manos se debe usar la(s) mano libre para el apoyo (Excepción: Rollos hacia adelante y hacia atrás. Se permiten los pom libres)</li> <li>II. Se permiten habilidades no aéreas.</li> </ul>

	<p>III. Habilidades aéreas con soporte manual son permitidas siempre y cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Están limitados a <u>dos habilidades consecutivas</u> y rotación de cadera sobre cabeza.</li> <li>● No es aéreo en el ascenso, pero puede ser <u>aéreo</u> en el descenso. (Aclaración: En el descenso las manos deben tocar el suelo antes de que los pies salgan del suelo)</li> </ul> <p>IV. Las habilidades aéreas sin apoyo manual no están permitidas (Excepción: <u>Media Luna</u> sin manos que no esté conectada con otra habilidad <u>con la cadera sobre la cabeza</u>)</p>
3	La gimnasia simultanea por encima o debajo de otro bailarín que incluya la rotación de cadera sobre cabeza de ambos bailarines no está permitida.
4	Caer directamente sobre la rodilla, muslo, espalda, la frente, la cabeza, el hombro o sentados en el suelo de presentación no está permitido a menos que el bailarín descargue el peso primero sobre las (s) mano (s) o pie(s).
5*	Caer en una posición de push-up puede involucrar cualquier salto. <u>Caer en una posición de push-up en el suelo de competencia desde un salto en el cual las piernas estén frente al cuerpo y se deben balancear hacia atrás no está permitido mientras se sostienen los Poms.</u>
<b>EJECUCIÓN POR GRUPOS O DUETOS alzadas o elevaciones de parejas se permiten, pero no se requiere en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:</b>	
1	El <u>bailarín ejecutor</u> debe mantener <u>contacto</u> con un bailarín de apoyo que esté en <u>contacto</u> directo con la superficie del escenario.
2	Al menos un <u>bailarín de apoyo</u> debe mantener el <u>contacto</u> con el (los) <u>bailarín (es) ejecutor (es)</u> durante toda la habilidad por encima del <u>nivel del hombro</u> .
3	Se permite la <u>rotación de la cadera sobre la cabeza</u> del <u>bailarín ejecutor</u> siempre y cuando: <p>a. El <u>contacto</u> entre el <u>bailarín ejecutor</u> y al menos uno de los <u>bailarines de apoyo</u> se mantenga hasta que el <u>ejecutor</u> regrese a la superficie del escenario o esté volviendo a la posición vertical.</p> <p>b. El <u>bailarín ejecutor</u> está limitado a una rotación de <u>cadera sobre cabeza</u> CONTINUA.</p>
4	Inversión vertical está permitida siempre y cuando: <p>I. El bailarín ejecutor y al menos uno de los bailarines de apoyo se mantienen hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie del escenario o esté volviendo a la posición vertical.</p> <p>II. La altura de los hombros del bailarín ejecutor exceda el nivel de los hombros, tiene que haber al menos un bailarín adicional para ayudar a quien no soporta el peso del bailarín ejecutor ( Aclaración: cuando hay 3 bailarines de apoyo no se requiere un lugar adicional)</p>
<b>LANZAMIENTOS EJECUTADOS POR AGRUPACIONES O DUETOS- Desmontes a la superficie de presentación Los movimientos sueltos pueden ser asistidas pero no obligatorias dadas las siguientes limitaciones.</b>	
1	Un bailarín puede saltar, pasar o ser impulsado por otro bailarín siempre y cuando: <p>I. Al menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutor esté al nivel de la cabeza o por debajo en ella en el punto más alto de la habilidad.</p> <p>II. El bailarín ejecutor no podrá caer boca abajo o en posición invertida después del lanzamiento.</p>
2	Un <u>bailarín de apoyo</u> puede lanzar a un <u>bailarín ejecutor</u> siempre y cuando: <p>I. El punto más alto del lanzamiento no eleve las caderas del bailarín ejecutor por encima del <u>nivel de la cabeza</u>.</p> <p>II. El <u>bailarín ejecutor</u> no esté en posición <u>invertida o boca arriba</u> cuando se le suelta</p> <p>III. El <u>bailarín ejecutor</u> no puede pasar por una posición boca abajo o invertida después del lanzamiento</p>