



Asociación Deportiva Nacional de Porrismo (ADENPO)

Reglamento Técnico de Porrismo

(Basado en los niveles de la International All Star Federation)

Capítulo I

Guías generales de seguridad y requisitos de rutina.

1. Todos los equipos deben de ser supervisados durante todas las prácticas y eventos oficiales por un director o entrenador calificado.
2. Los Entrenadores deben de tener el conocimiento suficiente para poder medir la capacidad física de sus atletas antes de permitirles pasar a un nivel más avanzado. Los entrenadores deben considerar los niveles de destrezas individuales y grupales del equipo en relación con la ubicación en el nivel de desempeño apropiado.
3. Todos los equipos, gimnasios, entrenadores y directores responsables por la institución deben de tener un plan de emergencia que responda en caso de que ocurra un accidente o lesión.
4. Los atletas y entrenadores no pueden estar bajo la influencia de alcohol, narcóticos, sustancias que aumenten el rendimiento o medicamentos con o sin recetas médicas que puedan afectar la capacidad de supervisar o ejecutar una rutina de una manera segura.
5. Los atletas deben practicar y presentarse siempre en una superficie apropiada.
6. Se deben de utilizar zapatos de suela suave durante las competencias, no se permiten zapatillas o botas de Danza/Baile, zapatillas de gimnasia, o similares. Los zapatos deben de tener una suela sólida.
7. El uso de joyería de cualquier tipo es prohibido, incluyendo pero sin limitarse: aretes para orejas, nariz, lengua, ombligo y bisutería de plástico transparente, pulseras, collares y prendedores en los uniformes. Todo tipo de joyería debe de retirarse, no se puede cubrir con tape o cinta adhesiva. (*Excepto: brazaletes de identificación médica, piedras de fantasía para uniformes. Piedras de fantasía que se adhieran a la piel como contraste al uniforme son prohibidos. Tatuajes temporales son permitidos.*)
8. Cualquier aparato que ayude al competidor aumentar la altura de sus rebotes o saltos está prohibido. (Excepción: Piso rebotable).
9. Banderas, carteles, pompones, megáfonos, y piezas de ropa, son los únicos “accesorios / objetos de utilería” permitidos. Los accesorios con tubos o aparatos de soporte similar no se pueden usar en conjunto con ningún tipo de parejas, pirámides, lanzamientos o gimnasia.

Todos los accesorios deben desecharse de manera segura (por ej., lanzar un cartel encima del mat (Tapete o peana) mientras se realiza una pareja/dupla sería ilegal).

Cualquier pieza del uniforme que se remueva del cuerpo para ser usada como efecto visual será considerada como un prop, o artículo.

10. Las piezas de yeso con superficies duras e inflexibles o que tengan bordes ásperos deben cubrirse adecuadamente con un material acolchado. *Aclaración: el material debe ser adecuadamente acolchado para que proteja tanto al atleta como a sus compañeros de una posible lesión.*
11. En la estructura de niveles, todos los elementos permitidos para un nivel en particular abarcan todos los elementos permitidos en el nivel anterior.
12. Los spotters que se utilicen en todos los elementos deben de formar parte del mismo equipo.
13. Los elementos de caídas al suelo incluyendo, pero sin limitarse a caídas en rodillas, caer sentado o en los muslos, de frente, de espalda, y caídas a splits a partir de un salto, parejas o duplas o en posición invertida están prohibidas a menos que la mayor parte del peso recaiga sobre las manos/pies, reduciendo el impacto de la caída. Shushinovas son permitidas.
14. Tiempos de las rutinas:
Las rutinas de competencia de equipos Institucionales (porra y seccion con musica) no deben de exceder un tiempo de 3 minutos.
Las rutinas de competencia de equipos All Star (seccion con musica) no deben de exceder un tiempo de 2 minutos y 30 segundos.
15. Los atletas deberán de tener al menos un pie, mano o parte del cuerpo (que no sea el cabello) en la superficie de presentación cuando la rutina inicie. *Excepción: Los atletas podrían tener su pie en las manos de su(s) base(s), si la(s) mano(s) de la(s) Base(s) están totalmente en contacto sobre la superficie de presentación.*

Capitulo II

Regulaciones y especificaciones técnicas por cada nivel.

NIVEL 1

GIMNASIA GENERAL.

- A. Toda Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación (*Excepción: El gimnasta podría (sin una rotación de Cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido.*)
- B. Gimnasia sobre, por debajo o a través de un elemento o pareja, individual, o artículo (prop), es prohibido.
- C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo o prop son prohibidas.
- D. Gimnasia asistida o conectada esta prohibida.
- E. Rollos de clavado son prohibidos.

GIMNASIA ESTÁTICA – CONTINUA.

- A. Los elementos deberán de mantener un contacto constante con la superficie de presentación. (*Excepción: Ruedas de Carreta con empuje/rondadas*)
Los elementos de gimnasia deben de involucrar soporte con ambas manos cuando se pasa por una posición invertida.
- B. Rollos hacia adelante y hacia atrás, arabe hacia atrás y hacia adelante a una pierna, Paradas de manos son permitidos.
- C. Ruedas de Carretas y Rondadas son permitidas.
- D. Flics hacia adelante o hacia atrás no son permitidos.

PAREJAS.

- A. Un Spotter se requiere para todas las parejas en el nivel del pecho y arriba (*excepción: Shoulder Sit (Sentadas en el Hombro o Stradle Sits)*) Ejemplo: Splits suspendidos, posiciones del cuerpo rectas (Muertito), extensiones, etc.)
Clarificación: La base del centro en una sentada de "V", podría considerarse como un spotter siempre y cuando se encuentre en una posición apta para proteger la cabeza y los hombros de la persona que sube.
- B. Elementos extendidos no son permitidos (Ver definición de parejas extendidas en el glosario). Una pareja no puede estar o pasar por una posición extendida.
Clarificación: Es obvio para el juez de seguridad que el intento del grupo de pareja es obtener una ventaja competitiva pasando a través de una posición extendida, entonces, es una violación a la regla. Pasar a una persona sobre la cabeza de las bases sería ilegal.
- C. Las parejas en una sola pierna son permitidas únicamente por debajo del nivel del pecho / hombro (elevador o prep).
Clarificación: Si las bases primarias se pusieran de rodillas, para bajar la altura de la pareja mientras se estuviera en una posición extendida, el elemento será considerado como un elemento al nivel de los hombros, y por lo tanto ilegal sin importar la posición del Spotter.
- D. En los desmontes de giro y transiciones, se permiten hasta ¼ de giro por la persona que sube.
- E. Durante elementos de transición todas las bases deberán de mantener contacto con la pareja, las parejas de transición no deberían de involucrar cambios de bases.
- F. Los mortales libres o asistidos en parejas y transiciones no son permitidos.
- G. Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (Ej: Shoulder sit caminando por debajo de un elevador).
- H. Elementos transicionales al estilo de Péndulo donde la flyer o top se traslada desde sus bases originales, debe de utilizar al menos tres bases estacionarias, al menos dos de ellos no deben de ser sus bases originales, Contacto físico deberá de mantenerse con sus bases originales.
- I. Cargadas de split sobre una base individual (split catches) son prohibidos.
- J. Parejas de doble awesome requieren a un spotter por cada flyer o persona que sube.

K. Movimientos Suelos:

1. Movimientos sueltos no se permiten más que los que se permitan en el nivel 1 en “Desmontes”.
2. Movimientos sueltos no deberían caer en posición prona.
3. Movimientos sueltos deben de retornar a sus bases originales.
4. Lanzamientos de helicóptero no son permitidos.
5. Elementos de un giro sobre el eje horizontal (rollitos de barril - log/barrel) no son permitidos.
6. Los movimientos sueltos no deben de viajar o trasladarse de una manera intencional.
7. Los movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otras parejas, pirámides o individuos

L. Inversiones:

1. Todas las inversiones deben de mantener contacto con la superficie de presentación, (ej. Paradas de manos).
2. Las bases no deben de soportar ningún peso de una persona mientras esa base se encuentre en un arco hacia atrás o una posición invertida.

PIRAMIDES.

- A. Las pirámides deberán de seguir los lineamientos que rige el nivel 1 de “Parejas” y “Desmontes”, y es permitido hasta dos niveles de altura.
- B. La persona de arriba debe de recibir el soporte primario de una base.
- C. **Parejas extendidas de dos piernas:**
 - C.1. Parejas de dos piernas extendidas deben de estar conectadas por al menos dos personas sobre el nivel del pecho o menos conectando únicamente por las manos o brazos.
 - C.2. La conexión deberá de realizarse en el nivel del pecho o mas abajo.
- D. **Parejas de una sola pierna:**
 - D.1. Las parejas al nivel del pecho deben de estar conectadas por al menos **una** persona al nivel del pecho o menos conectando únicamente por las manos o brazos.
 - D.2. La conexión deberá de realizarse antes de ejecutar el elemento a una sola pierna, y debe de realizarse en el nivel del pecho o mas abajo.
- E. Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de pareja, pirámide o individuo.

DESMONTES.

- A. Desmontes en cradle de una pareja de una sola base desde el nivel del hombro o prep, debe de contar con la ayuda de un spotter **separado** con al menos una mano o brazo apoyando el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte.
- B. Desmontes desde una pareja multi-base a nivel de los hombros o pecho, debe de tener al menos dos bases que reciban y un spotter **con al menos una mano o brazo apoyando** la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde elementos de parejas o pirámides **al nivel del pecho**, deben de ser asistidos por sus bases originales.
- D. Solo desmontes directos hacia el suelo (rockets) o desmontes en cradles son permitidos.

- E. Desmontes en giro (incluyendo un 1/4 de giro) no están permitidos.
- F. Ningún desmonte en cradle esta permitido desde elementos extendidos en pirámides.
- G. Ningún desmote de mortal libre o asistido es permitidito.
- H. Caídas de tensión (donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares están prohibidas.
- I. Cuando se desmonte de un cradle desde doble awesome/cupie deben de haber 2 personas que reciban a cada una de las personas que suben.

LANZAMIENTOS.

- A. No se permiten lanzamientos en el nivel 1.

NIVEL 2

GIMNASIA GENERAL.

- A. Toda Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación. (*Excepción: El gimnasta podría (sin una rotación de Cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido).*
- B. Gimnasia sobre, por debajo o a través de un elemento o pareja, individual, o artículo (prop), esta prohibida.
- C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo o prop esta prohibida.
- D. Gimnasia asistida o conectada esta prohibida.
- E. Rollos de clavado:
 - E.1. Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.
 - E.2. Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.

GIMNASIA ESTATICA.

- A. Mortales y elementos aéreos no son permitidos.
- B. Series de Flics hacia adelante o hacia atrás no son permitidos.
Clarificación: un árabe atrás hacia un flic flac, está permitido.
- C. Elementos de Saltos en combinación inmediata con flic flacs no son permitidos (ej: Salto Japonés con flic flacs, o flic flacs a salto Japonés.
- D. Los elementos no aéreos deben de involucrar el apoyo de al menos una mano cuando se pasa por una posición invertida, Ej; Paloma al frente, ruedas de carreta / media luna, y rondadas.
- E. Elementos aéreos deben de involucrar apoyo con ambas manos cuando se pasa por una posición invertida. Ej. Flic Flac adelante o hacia atrás.

- F. No se pueden hacer elementos de giro cuando se esta en el aire (*excepción; Rondadas*).

GIMNASIA CONTINUA.

- A. Mortales y elementos aéreos no son permitidos.
- B. Series de flics hacia adelante o hacia atrás son permitidos.
- C. Elementos aéreos deben de involucrar apoyo de las manos con al menos una mano cuando se pasa por una posición invertida.
- D. No se permiten giros mientras se ejecuta un elemento aéreo, (Excepción: Rondadas).

PAREJAS.

- A. Un spotter es requerido para todas las parejas extendidas.
- B. Una pareja de una sola pierna no puede estar o pasar por una posición extendida.
Clarificaciones:
B.1. *Es obvio para el juez de seguridad que la intención del grupo es ganar ventaja competitiva pasando el elemento por una posición extendida, entonces, es una violación a la regla. Pasar a una persona sobre la cabeza de las bases sería ilegal.*
B.2. *Si las bases primarias se pusieran de rodillas o agachan, para bajar la altura de la pareja mientras se estuviera en una posición extendida, el elemento será considerado ilegal sin importar la posición del Spotter.*
- C. Elementos de montaje y transiciones se permiten hasta un total de ½ giro entre la combinación de las bases y la top o persona que sube.
Clarificación: medio giro ejecutado con medio giro adicional por sus bases sería ilegal si se ejecuta en forma simultánea.
- D. Durante las transiciones, al menos una base deberá de mantener contacto con la persona de arriba (top),
- E. Mortales sueltos o asistidos en transiciones no son permitidos.
- F. Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (EJ: Shoulder sit caminando por debajo de un elevador).
- G. Elementos transicionales al estilo de Péndulo donde la flyer o top se traslada desde sus bases originales, debe de utilizar al menos tres bases estacionarias, al menos dos de ellos no deben de ser sus bases originales, Contacto físico deberá de mantenerse con sus bases originales.
- H. Recibimientos o agarres de split sobre una base individual (split catches) son prohibidos.
- I. Parejas de doble awesome requieren a un spotter por cada flyer o persona que sube.
- J. Rollitos de barril - Log Rolls son permitidos y podrían ser asistidos por una base.
Clarificación: El Rollo de barril no puede ser asistido por otra persona Top o que suba.
- K. **Movimientos Suelos:**
1. Movimientos sueltos no se permiten más que los que se permitan en el nivel 2 en “Desmontes” y “lanzamientos”.
2. Movimientos sueltos no deberían caer en posición prona.

3. Movimientos sueltos deben de retornar a sus bases originales.
4. Lanzamientos de helicóptero, no son permitidos.
5. Elementos de rollo de barril o giro horizontal, son permitidos siempre y cuando inicien y terminen en una posición de cradle o cuna.
Clarificación: log/Barrels deben de retornar a sus bases originales y no debe de hacer ningún otro elemento salvo al giro, (Ej. No se permiten patada giro).
6. Mov - sueltos no deben de moverse o trasladarse en forma intencional.
7. Movimientos Suelos no pueden pasar por encima, por debajo, o a través de otro elemento de pareja, pirámides o individuos.

L. Inversiones:

1. Todas las inversiones deben de mantener contacto con la superficie de presentación. Excepción: Transiciones desde el nivel del piso a una posición no invertida son permitidas.

Clarificación:

Legal: Salidas desde una parada de manos a una posición no invertida como una sentada en el hombro (shoulder sit).

Illegal: Ir desde un cradle/cuna hacia una parada de manos, o desde una posición prona a un rollo al frente.

- M.** Bases no deben de soportar ningún peso de la persona que sube (Top) mientras la base esta en un arco o posición invertida.

PIRAMIDES.

- A.** Las pirámides deberán de seguir los lineamientos que rige el nivel 2 de “Parejas” y “Desmontes”, y es permitido hasta dos niveles de altura.
- B.** La persona de arriba debe de recibir el soporte primario de una base.
Clarificación: Siempre que una persona realiza un movimiento suelto por sus bases durante una transición de pirámide, la persona que sube deberá de caer en una posición de cradle/cuna o desmonte hacia la superficie de presentación.
- C.** Parejas extendidas de una sola pierna podrán o no estar conectadas por cualquier pareja extendida.
- D.** Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (Ej. Sentadas de hombro caminando por debajo de un elevador).
- E.** Parejas Extendidas de una sola Pierna:
 - E.1.** Deben de estar conectadas por una persona al nivel del pecho o menos con conexión de mano/brazo únicamente.
 - E.2.** La conexión debe realizarse antes de ejecutar la pareja de una sola pierna y debe de realizarse a la altura, o menos del pecho.
 - E.3.** Las personas al nivel del pecho deben de tener sus dos pies sobre las manos de sus bases (excepción: Sentadas en los hombros (Shoulder sit) Paradas en los muslos (Tigh Stands) o parada en los hombros (Shoulder Stand).

DESMONTES.

- A.** Desmontes en cradle de una pareja de una sola base desde el nivel del hombro o prep, debe de contar con la ayuda de un spotter **aparte** con al menos una mano o brazo apoyando el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte.

- B. Desmontes desde una pareja multi-base a nivel de los hombros o pecho, debe de tener al menos dos Bases que reciban y un spotter separado **con al menos una mano o brazo apoyando** la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte a cradle.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde elementos de parejas o pirámides al nivel del pecho, deben De ser asistidos por una base original.
- D. Solo desmontes directos hacia el suelo (rockets/pop downs) o desmontes en cradles y un 1/4 de giro están permitidos.
- E. Desmontes en giro que excedan ¼ de giro no son permitidos. Todas las otras posiciones (ej. Salto Japonés/toe touch, pike, bolitas, etc) no están permitidos.
- F. Cradles desde una posición extendida en parejas de una sola pierna son permitidos.
- G. Los desmontes de mortales libres o asistidos no son permitidos.
- H. Caídas de tensión (donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares están prohibidas.
- I. Cuando se desmonte de un cradle desde doble awesome deben de haber 2 personas que reciban a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben de estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

LANZAMIENTOS.

- A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá de estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben de ser realizados desde el nivel del suelo y deben de finalizar en una posición de cradle. La persona debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posicionada a la altura de la cabeza y hombros de la persona que se lanza. Las bases deben de permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento (no se permiten movimientos de traslado intencional).
- C. Mortales, inversiones o lanzamientos que se trasladen no son permitidos.
- D. No se permite ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden Pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- E. La única posición del cuerpo permitido son lanzamientos directos (sin ningún truco).
- F. Durante el lanzamiento directo, la persona podría usar diferentes variaciones como son (pero no limitados a saludos o tirar besos) pero debe de mantener las piernas y el cuerpo en una posición de lanzamiento recto.

NIVEL 3

GIMNASIA GENERAL.

- A. Toda Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación (*Excepción: El gimnasta podría (sin una rotación de Cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido*).
- B. Gimnasia sobre, por debajo o a través de un elemento o pareja, individual, o artículo (prop), es prohibido.
- C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo o prop son prohibidas.
- D. Gimnasia asistida o conectada esta prohibida.
Clarificación: Las ruedas de carreta dobles y doble rollo son permitidos porque estos son interpretados como un elemento de pareja, y no como Gimnasia asistida.
- E. Rollos de clavado:
 - E.1. Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.
 - E.2. Rollo de clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.

GIMNASIA ESTÁTICA.

- A. Mortales no son permitidos.
- B. Series de Flics hacia adelante o hacia atrás son permitidos.
- C. Elementos aéreos deben de involucrar apoyo con al menos una mano cuando se pasa por una posición invertida.
- D. No se pueden hacer elementos de giro cuando se está en el aire. (*excepción; Rondadas*).

GIMNASIA CONTINUA.

- A. **MORTALES:**
 - A.1. Los mortales solamente se pueden ejecutar en una posición de bolita desde una rondada, o desde una rondada flic, o series de flics. (*Excepción: ruedas de carreta o media luna sin brazos, **mortales hacia el frente corriendo**, y mortales de ¾ son permitidos*). Los siguientes elementos de gimnasia son elementos no permitidos X-Outs, Mortales extendidos (planchas), plancha a una pierna, tempos (whips), pikes, árabes.
 - A.2. Otros elementos elementos con soporte o apoyo de las manos antes de la rondada, o rondada flic, que son permitidos, son: Flic al frente o paloma al frente hacia una rondada flic mortal.
 - A.3. Ruedas de carreta a mortal no son permitidos.
- B. Ningún elemento de gimnasia es permitido después de ejecutar un mortal o una rueda de carreta sin manos (*Excepción: un rollo al frente o hacia atrás después de un mortal, sin embargo, ningún elemento de gimnasia es permitido después del rollo.*)
- C. No se permiten giros mientras se ejecuta un elemento aéreo, (*Excepción: Rondadas*).

PAREJAS.

- A. Un spotter es requerido para todas las parejas extendidas.
- B. Parejas extendidas a una sola pierna son permitidas.
- C. Transiciones y montajes de giro:

C.1. Montajes de giro y transiciones son permitidos hasta un giro por la persona que sube.

C.2. Transiciones de un giro completo deben de bajar u originarse desde una posición del nivel del pecho o menos únicamente (ej. Full up o giro 360 desde el suelo hasta una pareja extendida no estaría permitida.) *Clarificación: una subida de $\frac{3}{4}$ hacia una pareja extendida o hacia abajo desde una pareja extendida es permitido*

C.3. Transiciones hacia o desde una pareja extendida no puede exceder $\frac{1}{2}$ rotación de giro. *Clarificación: medio giro ejecutado por la persona que sube con medio giro adicional ejecutado por las bases hacia una posición extendida, sería ilegal si se ejecutaran simultáneamente.*

- D.** Durante las transiciones, al menos una base deberá de mantenerse en contacto con la persona de arriba.
- E.** Mortales libres y transiciones similares no son permitidos.
- F.** Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (EJ: Shoulder sit caminando por debajo de un elevador).
- G.** Elementos transicionales al estilo de Péndulo al nivel del pecho o arriba donde la flyer o top se traslada desde sus bases originales, debe de utilizar al menos tres bases receptoras estacionarias, al menos dos de ellos no deben de ser sus bases originales, Durante transiciones de estilo péndulo a péndulo al menos una base debe de mantenerse en contacto con la persona que sube.
- H.** Recibimientos o agarres de Split sobre una base individual (split catches) Son prohibidos.
- I.** Parejas de doble awesome requieren a un spotter por cada flyer o persona que sube.
- J. Movimientos Suelos:**
 - 1.** Movimientos sueltos no se permiten más que los que se permitan en el nivel 3 en “Desmontes”. Excepción: Elementos de pareja de una sola base, estilo dupla (coed stunts) al nivel del pecho son permitidos.
 - 2.** Movimientos sueltos no deberían caer en posición prona.
 - 3.** Movimientos sueltos deben de retornar a sus bases originales.
 - 4.** Lanzamientos de helicóptero, no son permitidos.
 - 5.** Elementos de rollo de barril o giro horizontal, son permitidos siempre y cuando inicien y terminen en una posición de cradle o cuna. *Clarificación: log/Barrels deben de retornar a sus bases originales y no debe de hacer ningún otro elemento salvo al giro, (Ej. No se permiten patada giro).*
 - 6.** Movimientos sueltos no deben de moverse o trasladarse en forma intencional.
 - 7.** Los movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos.

K. Inversiones:

1. No se permiten elementos de pareja invertidos arriba del nivel del hombro. La conexión y soporte de la persona que sube con las bases debe de ser al nivel del pecho o inferior (*Excepción: desmonte de rollo al frente suspendido de un elevador a cradle o cuna o a la superficie de presentación es permitido*) Los mortales o rollos suspendidos en parejas de multibase debe de tener soporte de dos manos. Ambas manos de la persona que sube o Top debe de estar conectada a una mano separado de la(s) Base(s). Ver glosario para rollo suspendido de multibase.

2. Las inversiones hacia abajo solamente son permitidas por debajo del nivel del pecho y deben de ser ayudadas por lo menos por dos bases posicionadas en el área de la cabeza y hombros. La Persona de arriba o Top debe de mantener contacto con su base original.

Clarificación: La pareja no puede pasar a través del nivel del pecho y luego convertirse en invertida por debajo del nivel del pecho (el momentum de la persona que sube o Top cuando viene hacia abajo es la prioridad con respecto a su seguridad)

Clarificación: Los receptores deben de atrapar físicamente a la persona que sube en el área de la cabeza y los hombros.

- L. Las bases no deben de soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base esta en una posición invertida de arco.

PIRAMIDES.

- A. Las pirámides deberán de seguir los lineamientos que rige el nivel 3 de “Parejas” y “Desmontes”, y es permitido hasta dos niveles de altura.
- B. La persona de arriba debe de recibir el soporte primario de una base.
- C. Parejas extendidas de una sola pierna podría o no estar conectada por cualquier pareja extendida.
- D. Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (Ej. Sentadas de hombro caminando por debajo de un elevador).
- E. **Movimientos Suelos:**
 - 1. Durante una transición de pirámide, La persona de arriba (top) podría pasar por encima de la altura de 2 personas mientras se mantiene contacto directo y físico con al menos dos personas a la altura del pecho o menor.
 - 2. La persona que sube o Top debe de mantenerse en contacto directo de brazo con brazo con al menos dos diferentes medias bases a la altura del pecho o menos. *Clarificación:*
 - 2.a. *Estar conectado en un lado mediante una conexión de dos brazos y el otro lado brazo-pierna NO está permitido.*
 - 2.b. *Si la persona que sube estuviese conectada en cada lado brazo con brazo, y una tercera conexión brazo-pierna, el elemento podría ser legal.*
 - 3. Estas transiciones con movimientos sueltos no deben de involucrar cambio de bases.
 - 4. Estas transiciones deben ser recibidas por al menos dos personas bases receptoras:
 - 4.a. Las bases receptoras deben estar estacionarias.
 - 4.b. Las bases receptoras deben de mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.

- F. **Inversiones:**
 - 1. Se deben seguir los reglamentos del nivel 3 de parejas.
 - 2. La persona que sube o Top podría pasar a través de una posición invertida, durante una transición de pirámide, si la persona se mantiene en contacto con la(s) base(s) que esta en contacto directo con la superficie de presentación. La base que mantiene contacto con la persona que sube o top debe de extender sus brazos durante la transición, si el elemento inicia y termina en una posición al nivel del pecho o menor.
 - Ejemplo 1: Un elemento de espalda recta (muertito) split que se enrolla a una posición de esponja o bolita sería legal aunque la base extienda sus brazos durante el elemento invertido.
 - Ejemplo 2: Un elemento de espalda recta (muertito) Split que se enrolla a una posición extendida sería ilegal porque no pasa por una posición a la altura del nivel del pecho o menos.

- G. **Movimientos Suelos con inversiones conectadas:**
 - 1. Las transiciones no deben de involucrar inversiones mientras el elemento este suelto de las bases.

DESMONTES.

- A. Desmontes en cradle de una pareja de una sola base desde el nivel del hombro/prep o por encima, debe de contar con la ayuda de un spotter **aparte** con al menos una mano o brazo apoyando el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte.

- B. Desmontes desde una pareja multi-base a nivel de los hombros o pecho, debe de tener al menos dos Bases receptoras y un spotter separado **con al menos una mano o brazo apoyando** la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde elementos de parejas o pirámides al nivel del pecho o por encima, deben de ser asistidos por sus bases originales.
- D. Solo desmontes directos hacia el suelo (rockers/pop Downs) o desmontes en cradles y un 1/4 de giro están permitidos para elementos de pareja de una sola pierna.
- E. Hasta 1-1/4 de giro son permitidos desde cualquier elemento de pareja de dos piernas.
- F. Hasta un truco se permite durante un desmonte de cualquier elemento de pareja de dos piernas.
- G. No se permiten desmontes libres de mortal.
- H. Caídas de tensión (donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares están prohibidas.
- I. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde doble awesome/Cupie deben de haber 2 personas que reciban a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben de estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

LANZAMIENTOS.

- A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá de estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.
- B. Los Lanzamientos deben de ser realizados desde el nivel del suelo y deben de finalizar en una posición de cradle/cuna. La persona debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posicionada a la altura de la cabeza y hombros de la persona que se lanza. Las bases deben de permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento (no se permiten movimientos de traslado intencional).
- C. Mortales, **inversiones** o movimientos de traslado no son permitidos.
- D. No se permite ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- E. Hasta un truco es permitido durante un lanzamiento. Los lanzamientos de giro no deben de exceder una rotación de un giro.
Legal: toe touch/ salto japonés, Ball out / Bolita hacia fuera, Pretty girl/Chica linda, etc.
Illegal: Switch kick /doble patada, pretty girl kick / Chica linda con patada, Doble toe touch / Doble salto japonés. *Clarificación: el arco no se cuenta como un truco.*
Excepción; Ball X / bolita X es permitido en este nivel.
- F. Durante el lanzamiento con giro, ningún otro elemento más que el giro es permitido (ej. Patadas giros, ½ giro con japonés, etc ... no son permitidos).

NIVEL 4

GIMNASIA GENERAL.

- A. Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación (*Excepción: El gimnasta podría (sin una rotación de Cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido*).
- B. Gimnasia sobre, por debajo o a través de un elemento o pareja, individual, o artículo (prop), es prohibido.
- C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo o prop son prohibidas.
- D. Gimnasia asistida o conectada esta prohibida. *Clarificación: Las ruedas de carreta dobles y doble rollo son permitidos porque estos son interpretados como un elemento de pareja, y no como Gimnasia asistida.*
- E. Rollos de clavado:
 - E.1. Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.
 - E.2. Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.

GIMNASIA ESTÁTICA.

- A. Mortales estáticos y mortales desde una entrada de flic, son permitidos.
- B. Elementos son permitidos hasta una rotación sobre el eje horizontal y cero rotaciones sobre el eje vertical (excepción; rueda de carreta o media luna sin manos, Onodi).
- C. Combinaciones de mortales consecutivos no son permitidos (ej. Mortal, mortal, mortal hacia atrás rebote con mortal hacia al frente, etc).
- D. Elementos de saltos no son permitidos en combinación inmediata con un mortal estático (ej. Toe touch mortal atrás, mortal atrás con salto japonés, salto de pike con mortal al frente). *Clarificación: Salto Japonés con flic hacia atrás unido con un mortal atrás son permitidos porque el mortal no esta conectado inmediatamente con el salto.*

GIMNASIA CONTINUA.

- A. Elementos son permitidos hasta una rotación sobre el eje horizontal y cero rotaciones sobre el eje vertical (excepción; rueda de carreta o media luna sin manos, Onodi).

PAREJAS.

- A. Un spotter es requerido para todas las parejas extendidas.
- B. Parejas a una sola pierna extendidas son permitidas.
- C. Montajes en giro y transiciones son permitidos hasta una rotación de 1-1/2 de giro por la persona que sube.
- D. Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (EJ: Shoulder sit caminando por debajo de un elevador).

- E. Mortales libres y transiciones similares no son permitidos.
- F. Durante las transiciones, al menos una base debe mantenerse en contacto con la persona que sube. (*Excepción: ver “Movimientos Suelos”*).
- G. Elementos transicionales al estilo de Péndulo al nivel del pecho o arriba donde la flyer o top se traslada desde sus bases originales, debe de utilizar al menos tres bases receptoras estacionarias, al menos dos de ellos no deben de ser sus bases originales, durante transiciones de estilo péndulo a péndulo al menos una base debe de mantenerse en contacto con la persona que sube.
- H. Recibimientos o agarres de Split sobre una base individual (split catches) Son prohibidos.
- I. Parejas de doble awesome requieren a un spotter por cada flyer o persona que sube.
- J. Movimientos Suelos:**
 - 1. Movimientos suelos son permitidos siempre y cuando no excedan el nivel de los brazos extendidos. (Excepción desmontes de cradle) ej. Tick tocks.
 - 2. Movimientos suelos no deberían caer en posición prona.
 - 3. Movimientos suelos deben de retornar a sus bases originales.
 - 4. Lanzamientos de Helicóptero, no son permitidos.
 - 5. Movimientos suelos no deben de moverse o trasladarse en forma intencional.
 - 6. Los movimientos suelos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos
- K. Inversiones:**
 - 1. Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también “Parejas” y “Pirámides”.
 - 2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos únicamente al nivel del pecho o hacia abajo, y deberá de ser asistida por al menos tres Bases, al menos dos de las cuales estarán para proteger la cabeza y el área del hombro.
Clarificación: el elemento de pareja no debería pasar por encima del nivel del hombro y luego convertirse en una pareja invertida al nivel del pecho, (el momentum de la persona que sube es lo que más importa con respecto a la seguridad)
Clarificación: los receptores deben de hacer contacto con el área de la cabeza y el hombro.
 - 3. Las inversiones en dirección al suelo deben de mantener contacto con una base original.
- L. Las bases no deben de soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base esta en una posición invertida de arco.

PIRAMIDES.

- A. Las pirámides deberán de seguir los lineamientos que rige el nivel 4 de “Parejas” y “Desmontes”, y es permitido hasta dos niveles de altura.
- B. La persona de arriba debe de recibir el soporte primario de una base.
- C. Parejas extendidas de una sola pierna podría o no estar conectada por cualquier pareja extendida
- D.
 - D.1. Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (Ej. Sentadas de hombro caminando por debajo de un elevador).
 - D.2. En una transición de pirámide, una Top (persona de arriba) podría trasladarse sobre otra Top mientras se mantenga en contacto esa Top (persona que sube) que se encuentre en el nivel del pecho o menos.
Clarificación: Las pirámides de rana (leap Frog) son legales.

E. Movimientos Suelos:

1. Durante la transición la persona que sube podría pasar por encima del nivel de altura de 2 personas mientras se mantenga en contacto con la media base que este en el nivel de los hombros.
2. El preso principal no debe de originarse del segundo nivel. *Clarificación: La transición debe de ser continua.*
3. Pirámides no invertidas y movimientos suelos deben de ser recibidos por al menos dos personas.
 - 3.a. En las pirámides donde la persona que sube o top, viaja por encima de su base conectada (ej. Leap frogs o saltos de rana, o transiciones de Wolf wall) Las dos bases receptoras deben de estar estacionarios.
 - 3.b. Las bases receptoras deben de mantener contacto visual con la persona que sube o top durante toda la transición.
4. Las transiciones de pirámides no invertidas podrían involucrar cambio de bases. Cuando existan cambios de bases:
 - 4a. La persona que sube o Top debe de mantener contacto físico con una persona del nivel medio (al nivel del hombro) o menos.
 - 4b. La persona que sube o Top debe ser atrapada por dos bases receptoras, las cuales no deben de estar involucrados en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición se inicia.

F. Inversiones:

1. Debe seguir las reglas de inversiones del Nivel 4.

G. Movimientos Suelos con inversiones conectadas:

1. Las transiciones de pirámides podrían involucrar inversiones conectadas (Incluyendo Mortales conectados) mientras se sueltan de las bases si el contacto se mantiene con al menos dos personas al nivel del hombro o menos. Contacto debe de mantenerse a través de la transición con ambos: las personas que suben y/o sus bases.
2. Las inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) son permitidos hasta rotaciones de mortales de $1\frac{1}{4}$, 0 (cero) rotaciones de giros.
3. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben involucrar cambio de bases.
4. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) debe de estar en constante movimiento.
5. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) deben de ser recibidos por al menos 3 bases receptoras
 - 5.a. Las bases receptoras deben de permanecer estacionarias.
 - 5.b. Las bases receptoras deben de mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
 - 5.c Las bases receptoras no deben de estar involucrados con cualquier otro elemento o coreografía cuando la transición se inicie.
6. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben involucrar movimientos hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.

DESMONTES.

- A. Desmontes en cradle de una pareja de una sola base desde el nivel del hombro o prep, debe de contar con la ayuda de un spotter **aparte** con al menos una mano o brazo apoyando el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte.
- B. Desmontes desde una pareja multi-base a nivel de los hombros o pecho, debe de tener al menos dos Bases que reciban y un spotter separado **con al menos una mano o brazo apoyando** la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde elementos de parejas o pirámides al nivel del pecho, deben de ser asistidos por una base original.
- D. Desmontes de hasta 2-1/4 de giros están permitidos para elementos de pareja de dos piernas.

- E. Desmontes de hasta 1-1/4 de giro son permitidos desde cualquier elemento de pareja de una sola pierna.
- F. Durante un desmonte de cradle / cuna que exceda 1-1/4 de giro, no se permite ningún elemento más que desmontes de giro o full down.
- G. No se permiten desmontes de mortales sueltos.
- H. Caídas de tensión (donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares están “prohibidas”).
- I. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde doble awesome/Cupie deben de haber 2 bases receptoras a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben de estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

LANZAMIENTOS.

- A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá de estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.
- B. Los Lanzamientos deben de ser realizados desde el nivel del suelo y deben de finalizar en una posición de cradle-cuna. La persona debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posicionada a la altura de la cabeza y hombros de la persona que se lanza. Las bases deben de permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento (no se permiten movimientos de traslado intencional). Excepción: una rotación de ½ giro es permitido por las bases cuando se realizan lanzamientos de patada giro.
- C. Mortales, **inversiones** o movimientos de traslado no son permitidos.
- D. No se permite ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- E. Hasta DOS trucos son permitidos durante un lanzamiento. (ej. Patada giro, medio Giro con toe touch o Salto Japonés).
- F. Durante el lanzamiento que exceda 1-1/2 rotaciones con giro, ningún otro elemento más que el giro es permitido (ej. Patadas con doble giro, no son permitidos.)
- G. Los lanzamientos NO pueden exceder 2 giros en el eje vertical.

NIVEL 5

GIMNASIA GENERAL.

- A. Toda Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación (*Excepción: El gimnasta podría (sin una rotación de Cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido*).

- B. Gimnasia sobre, por debajo o a través de un elemento o pareja, individual, o artículo (prop), es prohibido.
- C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo o prop son prohibidas.
- D. Gimnasia asistida o conectada esta prohibida. *Clarificación: Las ruedas de carreta dobles y doble rollo son permitidos porque estos son interpretados como un elemento de pareja, y no como Gimnasia asistida.*
- E. Rollos de clavado:
 - E.1. Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.
 - E.2. Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.

GIMNASIA ESTATICA Y CONTINUA.

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

PAREJAS.

- A. Un spotter es requerido para todas las parejas extendidas.
- B. Parejas a una sola pierna extendidas son permitidas.
- C. Montajes en giro y transiciones son permitidos hasta una rotación de 2 giros por la Top o persona que sube.
- D. Mortales libres y transiciones similares no son permitidos.
- E. Elementos transicionales al estilo de Péndulo al nivel del pecho o arriba donde la flyer o top se traslada desde sus bases originales, debe de utilizar al menos tres bases receptoras estacionarias, al menos dos de ellos no deben de ser sus bases originales, Durante transiciones de estilo péndulo a péndulo al menos una base debe de mantenerse en contacto con la persona que sube.
- F. Recibimientos o agarres de Split sobre una base individual (split catches) son prohibidos.
- G. Parejas de doble awesome requieren a un spotter por cada flyer o persona que sube.
- H. **Movimientos sueltos:**
 1. Movimientos sueltos son permitidos hasta 18 pulgadas / 45 cm arriba del los brazos extendidos. (ej. Tick tocks son permitidos)
 2. Movimientos sueltos no deberían caer en posición prona.
 3. Movimientos sueltos deben de retornar a sus bases originales.
 4. Lanzamientos de helicóptero son permitidos hasta 180 grados de rotación con ½ giro y debe de ser recibido por al menos 3 personas que reciban, una de las cuales debe de estar posicionada para proteger la cabeza y el área de los hombros de la persona que sube.
 5. Los movimientos sueltos no deben de moverse en forma intencional.
 6. Los movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos.
- I. **Inversiones:**
 1. Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también “Parejas” y “Pirámides”.
 2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos al nivel del pecho o más y debe de ser asistido por al menos tres bases, al menos dos de ellas deben de estar posicionadas para proteger el

área de la cabeza y del hombro. El contacto debe de iniciarse a la altura del hombro o arriba de las bases (Excepción: una subida de poder controlada desde un elemento invertido extendido (ej. Aguja-needl) al nivel del pecho son permitidos).

3. Inversiones hacia abajo deben de mantener contacto con sus bases originales.

4. Inversiones hacia abajo desde el nivel del pecho o arriba no deben de aterrizar en una posición invertida. *Clarificación: La Top, o persona que sube no debe de ser recibida o caer con sus hombros por debajo de sus caderas.*

J. Las Bases no deben de soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base esta en una posición, invertida de arco.

PIRAMIDES.

A. Las pirámides deberán de seguir los lineamientos que rige el nivel 5 de “Parejas” y “Desmontes”, y es permitido hasta dos niveles de altura.

B. La persona de arriba debe de recibir el soporte primario de una base.

C. Movimientos Suelos:

1. Durante una transición de pirámide, la Top o persona que sube podría pasar por encima del nivel de altura de dos personas mientras se mantenga en contacto con la media base que este en el nivel de los hombros o menos.

2. El preso principal no debe de originarse del segundo nivel. *Clarificación: La transición debe de ser continua.*

3. Pirámides NO invertidas y movimientos suelos deben de ser recibidos por al menos dos personas.

3.a. En pirámides donde la Top o persona que sube se traslada por encima de su media base conectada (ej. Saltos de Rana (leap Frogs) o Paredes de lobo (Wolf wall)) Las bases receptoras deben estar estacionarios.

3.b. Ambos receptores deben de mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.

4. Las transiciones de pirámides no invertidas podrían involucrar cambio de bases. Cuando existan cambios de bases:

4.a. La Top o persona que sube debe de mantener contacto físico con una persona del nivel medio o menos.

4.b. La Top o persona que sube debe de ser recibida por 2 bases receptoras, Ambos receptores deben de permanecer en forma estacionaria y no pueden estar involucrados en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición se inicia.

D. Inversiones:

1. Se debe seguir las reglas de inversiones del Nivel 5.

E. Movimiento suelos con inversiones conectadas:

1. Las transiciones de pirámides podrían involucrar inversiones conectadas (Incluyendo Mortales conectados) mientras se sueltan de las bases si el contacto se mantiene con al menos 1 persona al nivel del hombro o menos. Contacto debe de mantenerse a través de la transición en con cualquiera: las personas que suben y/o sus bases.

2. Las inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) son permitidos hasta rotaciones de mortal de $1 \frac{1}{4}$.

3. Las inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) son permitidos hasta 1 giro si se mantiene contactos con dos medias bases al nivel del pecho o menos.

4. Transiciones invertidas en pirámides podrían involucrar cambio de bases.

5. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) deben de estar en movimiento continuo.

6. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) deben de ser recibidos por al menos 3 bases receptoras.

6.a Las bases receptoras deben de permanecer estacionarias.

- 6.b** Las bases receptoras deben de mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
- 6.c** Las bases receptoras no deben de estar involucrados en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición es iniciada.
- 7.** Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben involucrar movimientos hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.

DESMONTES.

- A.** Desmontes en cradle de una pareja de una sola base desde el nivel del hombro o prep, debe de contar con la ayuda de un spotter aparte con al menos una mano o brazo apoyando el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte.
- B.** Desmontes desde una pareja multi-base a nivel de los hombros o pecho, debe de tener al menos dos Bases que reciban y un spotter separado con al menos una mano o brazo apoyando la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.
- C.** Desmontes hacia la superficie de presentación deben de ser asistidos por una base original.
- D.** Desmontes de hasta 2-1/4 de giros están permitidos para todos los elementos de pareja.
- E.** No se permiten desmontes de mortales sueltos.
- F.** Caídas de tensión (donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares están “prohibidas”).
- G.** Cuando se desmonte de un cradle desde doble awesome/Cupie deben de haber 2 personas que reciban a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben de estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

LANZAMIENTOS.

- A.** Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá de estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.
- B.** Los Lanzamientos deben de ser realizados desde el nivel del suelo y deben de finalizar en una posición de cradle. La persona debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posicionada a la altura de la cabeza y hombros de la persona Las bases deben de permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento (no se permiten movimientos de traslado intencional). Excepción: una rotación de ½ giro es permitido por las bases cuando se realizan lanzamientos de patada giro.
- C.** Mortales, inversiones o movimientos de traslado no son permitidos.
- D.** No se permite ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- E.** Hasta 2-1/2 rotaciones de giro en el eje vertical son permitidas.

NIVEL 6

GIMNASIA GENERAL.

- A. Toda Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación (*Excepción: El gimnasta podría (sin una rotación de Cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido*).
- B. Gimnasia sobre, por debajo o a través de un elemento o pareja, individual, o artículo (prop), es prohibido.
- C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo o prop son prohibidas.
- D. Gimnasia asistida o conectada esta prohibida.
Clarificación: Las ruedas de carreta dobles y doble rollo son permitidos porque estos son interpretados como un elemento de pareja, y no como Gimnasia asistida.
- E. Rollos de clavado:
 - E.1. Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.
 - E.2. Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.

GIMNASIA ESTATICA Y CONTINUA.

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

PAREJAS.

- A. Un spotter es requerido:
 - A.1. Durante elementos de pareja extendidas a un brazo, diferentes a los Awesomes/cupies o liberties.
 - A.2 Cuando se realiza un montaje que involucre giros o mortales.
- B. Elementos de parejas con rotaciones de giros son permitidos hasta 2 rotaciones de giro por la persona que sube.
- C. Mortales libres o asistidos y transiciones similares son permitidos. Mortales (rewinds) deben de originarse desde el nivel del piso, solamente y son permitidos hasta una rotación de mortal sobre el eje horizontal y dos rotaciones de giro sobre el eje vertical.
Excepción: Rewinds o mortales a una posición de cradle/cuna son permitidos.
Todas las transiciones de mortal que se reciban a la altura del hombro o por debajo, debe de utilizar un receptor adicional que proteja el área de la cabeza y el cuello (Ej. Un mortal que sea recibido en una posición de Stradle (Piernas Abiertas) requiere de un Spotter que ayude en la recepción.)
- D. Transiciones de parejas pueden involucrar cambios de bases.
- E. Recibimientos o agarres de Split sobre una base individual (split catches) son prohibidos.
- F. Parejas de doble awesome requieren a un spotter por cada flyer o persona que sube.
- G. **Movimientos Suelos:**
 - 1. Movimientos sueltos son permitidos.
 - 2. Movimientos sueltos no pueden caer en posición prona.

3. Movimientos sueltos deben de retornar a sus bases originales. Excepción: Un lanzamiento desde la superficie de presentación hacia una altura del nivel del pecho es permitido que se traslade siempre y cuando el lanzamiento sea de una sola base y exista un spotter o cuidador adicional cuando se reciba.
4. Lanzamientos de helicóptero son permitidos hasta 180 grados de rotación con $\frac{1}{2}$ giro y debe de ser recibido por al menos 3 bases receptoras, una de las cuales debe de estar posicionada para proteger la cabeza y el área de los hombros de la persona que sube.
5. Los movimientos sueltos no deben de moverse en forma intencional. Ver excepción en el punto #3 de esta sección.
6. Los movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos.

H. Movimientos Invertidos:

1. Movimientos invertidos en dirección al suelo por encima del nivel del pecho debe de ser asistido por al menos 2 bases. La Top o persona de arriba debe de mantener contacto con una base.

PIRAMIDES.

- A. Las pirámides son permitidas hasta una altura de 2-1/2 pisos de altura.
- B. Para las pirámides de altura de 2-1/2 deberá de haber un spotter adelante y a tras por cada persona que se encuentre en el tercer nivel (2-1/2), y el spotter debe de estar en posición durante el tiempo en que la persona de arriba se encuentre en el tercer nivel (2-1/2). Los Spotter podrían colocarse levemente al lado siempre y cuando se mantenga en una posición adecuada para cuidar a la persona del tercer nivel. El Spotter debe de mantener contacto visual con la persona que sube durante todo el tiempo en que la misma se mantenga en el tercer nivel (2-1/2). Los spotters no pueden ser el soporte primario de la pirámide.
- C. Los montajes libres de mortal deben de originarse desde el nivel del suelo y solo están permitidos hasta 1 rotación de mortal sobre el eje horizontal y 1 rotación de giro sobre el eje vertical, o cero rotaciones de mortal sobre el eje horizontal y dos rotaciones de giro sobre el eje vertical.
- D. **Movimientos Suelos:**
 1. Durante una transición de pirámide, la persona que sube podría pasar arriba del tercer nivel (2-1/2) de altura mientras esta mantenga contacto físico con al menos una persona que este de media base al nivel de los hombros o menos.
- E. **Inversiones:**
 1. Elementos de parejas invertidas son permitidos hasta 2-1/2 (personas) de altura, y debe de estar conectada por al menos 1 persona que se encuentre en el nivel del pecho o menos.
 2. Inversiones hacia abajo desde arriba del nivel del pecho, debe e ser asistida por al menos 2 bases. La persona de arriba debe de mantener contacto con una base u otra persona que esté arriba.
- F. **Movimientos sueltos con inversiones conectadas:**
 1. Mortales conectados son permitidos hasta una rotación de 1-1/4 de mortal sobre el eje Horizontal y una rotación de 1 giro sobre el eje vertical.
 2. Mortales conectados son permitidos si se mantiene contacto físico con al menos una persona al nivel del pecho o menor y debe de ser recibida por al menos dos bases receptoras.

DESMONTES.

- A. Desmontes de una sola base que excedan mas de una rotación de 1-1/4 de giro deberán de tener un spotter asistiendo el desmonte con al menos una mano/brazo apoyando la cabeza y el área del hombro, de la persona que sube.

- B.** Desmontes hacia el suelo de parejas y pirámides debe de ser asistidas.
- C.** Desmontes hasta 2-1/4 en rotaciones de giro son permitidos de todas las parejas y pirámides hasta una altura de dos personas. Cradles desde 2-1/2 de altura son permitidas hasta 1-1/4 de giro y requiere 3 personas que reciban.
Excepción: pirámides de 2-1-1- thigh stands (paradas de muslos) podrían realizar desmontes de doble giro desde una pareja frontal (Ej. Extensión, Liberty, heelstretch).
- D.** Desmontes libres de mortal son permitidos hasta una rotación horizontal de mortal y cero rotaciones de giro.
- E.** Elementos de mortal libre hacia la superficie del suelo no son permitidos.
- F.** Desmontes de mortal hacia cradles desde el nivel del pecho requiere al menos 2 bases que reciban, uno debe ser una base original.
- G.** Mortales que se originan por encima del nivel de los hombros no son permitidos. *(excepción: mortales al frente de 3/4 podría realizarse desde una pirámide de 2-1/2 pero requieren dos personas que reciban y un spotter adicional posicionado a la altura de la cabeza y los hombros de la persona que sube. El Spotter podría ubicarse a un lado, pero tiene que usar un brazo o mano para recibir y cuidar la cabeza y hombros).*
- H.** Caídas de tensión (donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares están prohibidas.
- I.** Cuando se desmonte de un cradle desde doble awesome deben de haber 2 personas que reciban a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben de estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

LANZAMIENTOS.

- A.** Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá de estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.
- B.** Los Lanzamientos deben de ser realizados desde el nivel del suelo y deben de finalizar en una posición de cradle-cuna. La persona debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posicionada a la altura de la cabeza y hombros de la persona
- C.** Los Lanzamientos de mortal están permitidos hasta 1 rotación de mortal sobre el eje horizontal y 2 Rotaciones de giro.
- D.** No se permite que ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- E.** Lanzamientos que no sean mortales pueden hacer una rotación de hasta 3-1/2 giros en el eje vertical.
- F.** Las personas que suben pueden ser lanzadas hacia otro set de bases y debe de ser recibida en posición de cradle/Cuna por al menos 3 personas que Se encuentren en forma estacionaria. Las bases que reciben no deben de estar involucrad en la coreografía y deben de mantener contacto visual con la flyer o persona que sube cuando el lanzamiento es iniciado. Y debe de mantener contacto visual durante el lanzamiento. El lanzamiento esta limitado a 0 (cero) rotaciones de mortal y 1-1/2 rotaciones de giro. (excepción: 3/4 de mortal hacia el frente con 0 (cero) rotaciones de giro.

NIVEL 6B

Exclusivo para la categoría Universitaria B

GIMNASIA GENERAL.

- A. Toda Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación (*Excepción: El gimnasta podría (sin una rotación de Cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido*).
- B. Gimnasia sobre, por debajo o a través de un elemento o pareja, individual, o artículo (prop), es prohibido.
- C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo o prop son prohibidas.
- D. Gimnasia asistida o conectada esta prohibida.
Clarificación: Las ruedas de carreta dobles y doble rollo son permitidos porque estos son interpretados como un elemento de pareja, y no como Gimnasia asistida.
- E. Rollos de clavado:
 - E.1. Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.
 - E.2. Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.

GIMNASIA ESTATICA Y CONTINUA.

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

PAREJAS.

- A. Un spotter es requerido:
 - A1. Durante elementos de pareja extendidas a un brazo, diferentes a los Awesomes o liberties.
 - A.2 Cuando se realiza un montaje que involucre giros o mortales.
- B. Elementos de parejas con rotaciones de giros son permitidos hasta 2 rotaciones de giro por la persona que sube.
- C. Mortales libres o asistidos y transiciones similares son permitidos. Mortales (rewinds) deben de originarse desde el nivel del piso, solamente y son permitidos hasta una rotación de mortal sobre el eje horizontal y cero rotaciones de giro sobre el eje vertical.
Excepción: Rewinds o mortales a una posición de cradle/cuna son permitidos.
Todas las transiciones de mortal que se reciban a la altura del hombro o por debajo, debe de utilizar un receptor adicional que proteja el área de la cabeza y el cuello (*Excepción: Un mortal que sea recibido en una posición de Straddle (Piernas Abiertas) es PROHIBIDO.*)
- D. Transiciones de parejas pueden involucrar cambios de bases.

- E. Recibimientos o agarres de Split sobre una base individual (split catches) Son prohibidos.
- F. Parejas de doble awesome requieren a un spotter por cada flyer o persona que sube.
- G. Movimientos Suelos:**
 - 1. Movimientos suelos son permitidos.
 - 2. Movimientos suelos no pueden caer en posición prona.
 - 3. Movimientos suelos deben de retornar a sus bases originales. Excepción: Un lanzamiento desde la superficie de presentación hacia una altura del nivel del pecho es permitido que se traslade siempre y cuando el lanzamiento sea de una sola base y exista un spotter o cuidador adicional cuando se reciba.
 - 4. Lanzamientos de helicóptero son permitidos hasta 180 grados de rotación con ½ giro y debe de ser recibido por al menos 3 bases receptoras, una de las cuales debe de estar posicionada para proteger la cabeza y el área de los hombros de la persona que sube.
 - 5. Los movimientos suelos no deben de moverse en forma intencional. Ver excepción en el punto #3 de esta sección.
 - 6. Los movimientos suelos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos.
- H. Movimientos Invertidos:**
 - 1. Movimientos invertidos en dirección al suelo por encima del nivel del pecho debe de ser asistido por al menos 2 bases. La Top o persona de arriba debe de mantener contacto con una base.

PIRAMIDES.

- A. Las pirámides son permitidas hasta una altura de 2-1/2 pisos de altura.
- B. Para las pirámides de altura de 2-1/2 deberá de haber un spotter adelante y otro atrás por cada persona que se encuentre en el tercer nivel (2-1/2), y el spotter debe de estar en posición durante el tiempo en que la persona de arriba se encuentre en el tercer nivel (2-1/2). Los spotters podrían colocarse levemente al lado siempre y cuando se mantenga en una posición adecuada para cuidar a la persona del tercer nivel. El Spotter debe de mantener contacto visual con la persona que sube durante todo el tiempo en que la misma se mantenga en el tercer nivel (2-1/2). Los spotters no pueden ser el soporte primario de la pirámide.
- C. Los montajes libres de mortal deben de originarse desde el nivel del suelo y solo están permitidos hasta 1 rotación de mortal sobre el eje horizontal y 0 rotación de giro sobre el eje vertical, o cero rotaciones de mortal sobre el eje horizontal y dos rotaciones de giro sobre el eje vertical.
- D. Movimientos Suelos:**
 - 1. Durante una transición de pirámide, la persona que sube podría pasar arriba del tercer nivel (2-1/2) de altura mientras esta mantenga contacto físico con al menos una persona que este de media base al nivel de los hombros o menos.
- E. Inversiones:**
 - 1. Elementos de parejas invertidas son permitidos hasta 2-1/2 (pisos) de altura, y debe de estar conectada por al menos 1 persona que se encuentre en el nivel del pecho o menos.
 - 2. Inversiones hacia abajo desde arriba del nivel del pecho, debe ser asistida por al menos 2 bases. La persona de arriba debe de mantener contacto con una base u otra persona que esté arriba.
- F. Movimientos suelos con inversiones conectadas:**
 - 1. Mortales conectados son permitidos hasta una rotación de 1-1/4 de mortal sobre el eje Horizontal y una rotación de 0 giro sobre el eje vertical.
 - 2. Mortales conectados son permitidos si se mantiene contacto físico con al menos una persona al nivel del pecho o menor y debe de ser recibida por al menos dos bases receptoras.

DESMONTES.

- A. Desmontes de una sola base que excedan más de una rotación de 1-1/4 de giro deberán de tener un spotter asistiendo el desmonte con al menos una mano/brazo apoyando la cabeza y el área del hombro, de la persona que sube.
- B. Desmontes hacia el suelo de parejas y pirámides debe de ser asistidas.
- C. Desmontes hasta 2-1/4 en rotaciones de giro son permitidos de todas las parejas y pirámides hasta una altura de dos personas. Cradles/cunas desde 2-1/2 de altura son permitidas hasta 1-1/4 de giro y requiere 3 personas que reciban.
Excepción: pirámides de 2-1-1- thigh stands (paradas de muslos) podrían realizar desmontes de hasta un giro desde una pareja frontal (Ej. Extensión, Liberty, heelstretch).
- D. Desmontes libres de mortal son permitidos hasta una rotación horizontal de mortal y cero Rotaciones de giro.
- E. Elementos de mortal libre hacia la superficie del suelo no son permitidos.
- F. Desmontes de mortal hacia cradles / cuna desde el nivel del pecho requiere al menos 2 bases que reciban, uno debe ser una base original.
- G. Mortales que se originan por encima del nivel de los hombros no son permitidos. (*excepción: mortales al frente de 3/4 podría realizarse desde una pirámide de 2-1/2 pero requieren dos personas que reciban y un spotter adicional posicionado a la altura de la cabeza y los hombros de la persona que sube. El Spotter podría ubicarse a un lado, pero tiene que usar un brazo o mano para recibir y cuidar la cabeza y hombros*).
- H. Caídas de tensión (donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares están prohibidas.
- I. Cuando se desmonte de un cradle desde doble awesome deben de haber 2 personas que reciban a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben de estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

LANZAMIENTOS.

- A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá de estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.
- B. Los Lanzamientos deben de ser realizados desde el nivel del suelo y deben de finalizar en una posición de cradle. La persona debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posicionada a la altura de la cabeza y hombros de la persona
- C. Los Lanzamientos de mortal están permitidos hasta UNA rotación de mortal sobre el eje horizontal y CERO rotaciones sobre el eje vertical.
- D. No se permite ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden Pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- E. Lanzamientos que no sean mortales pueden hacer una rotación de hasta 2-1/2 giros.

- F.** Las personas que suben pueden ser lanzadas hacia otro set de bases y debe de ser recibida en posición de cradle por al menos 3 personas que se encuentren en forma estacionaria. Las bases que reciben no deben de estar involucradas en la coreografía y deben mantener contacto visual con la flyer o persona que sube cuando el lanzamiento es iniciado, y deben mantener contacto visual durante el lanzamiento. El lanzamiento está limitado a CERO rotaciones de mortal y CERO rotaciones sobre el eje vertical.