

ICU

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

VERSION EN ESPAÑOL

2020 - 2023



I. REGLAS GENERALES

- A. Todos los equipos deben de estar supervisados durante todas las funciones oficiales por un director/tutor/entrenador (Coach) calificado.
- B. Todos los directores, tutores y coaches deberían tener un plan de emergencia en caso de lesiones en el evento.

II. COMPETENCIA

Lugar y días en donde se hará la competencia.

III. CÓMO SE MANEJAN PREGUNTAS DE PROCEDIMIENTO

- A. Reglas y Procedimientos – Cualquier pregunta acerca de las reglas o procedimientos serán manejadas exclusivamente por el director/coach del equipo y serán dirigidas hacia el director de la competencia. Estas preguntas deberían de ser hechas previo a la presentación de competencia del equipo.
- B. Presentación- Cualquier pregunta acerca de la presentación del equipo debería de ser hecha hacia el director de la competencia inmediatamente después de la presentación del equipo y/o después de que los resultados de la competencia sean anunciados.

IV. DEPORTIVIDAD

Todos los participantes aceptan comportarse de una buena manera y con deportividad durante toda la competencia con presentación positiva durante la entrada y salida de su presentación, así como durante la rutina. El tutor y el coach de cada equipo son responsables de observar que los miembros del equipo, coaches, familiares y otras personas afiliadas con el equipo se comporten correctamente. Casos severos de actitud antideportiva son motivo de descalificación.

V. INTERRUPCIÓN DE LA PRESENTACIÓN

A. CIRCUNSTANCIAS NO PREVISTAS

1. Si en opinión de los oficiales de la competencia, la rutina de un equipo es interrumpida por la falla del equipo de competencia, instalaciones u otros factores atribuidos a la competencia en lugar del equipo, el equipo afectado deberá PARAR la rutina.
2. El equipo volverá a presentar su rutina completa otra vez, pero será evaluada desde el punto donde fue interrumpida. El grado y efecto de la interrupción será determinado por los oficiales de la competencia.
3. Si un equipo necesita volver a presentar una rutina, pero no la puede hacer en su totalidad, entonces el equipo recibirá una puntuación basada en el nivel más bajo de calificación.

B. ERROR DEL EQUIPO

1. En el caso de que la rutina del equipo sea interrumpida por una falla del propio equipamiento, el equipo podrá continuar o retirarse de la competencia.

2. Los oficiales de la competencia determinarán si el equipo podrá presentarse después. Si los oficiales lo deciden, el equipo presentará su rutina en su totalidad, pero será evaluada desde el momento en que fue interrumpida.

3. Si un equipo necesita volver a presentar una rutina, pero no la puede hacer en su totalidad, entonces el equipo recibirá una puntuación basada en el nivel más bajo de calificación.

C. LESIONES

1. Las únicas personas que puede parar una rutina por alguna lesión son: a) oficiales de la competencia, b) el tutor/coach del equipo presentándose, c) la persona lesionada

2. Los oficiales de la competencia determinarán si el equipo podrá presentarse después. En caso de que sea posible, el lugar y horario donde se volverá a presentar el equipo queda a total discreción de los oficiales de la competencia. El equipo podrá presentar su rutina en su totalidad, pero será evaluada desde el momento en que fue interrumpida.

3. Si un equipo necesita volver a presentar una rutina, pero no la puede hacer en su totalidad, entonces el equipo recibirá una puntuación basada en el nivel más bajo de calificación.

4. El participante lesionado que desee presentarse podría no regresar al piso de competencia a menos que:

a. Los oficiales de la competencia reciban una autorización primero por parte del personal médico atendiendo al participante, el familiar (si está presente) y después por el coach/tutor del equipo compitiendo.

b. Si el personal médico no autoriza al participante, éste sólo podrá regresar a la competencia si un familiar o un tutor legal encargado firma una carta responsiva/deslinde.

c. En el caso de una sospecha de conmoción cerebral, el participante no podrá regresar a presentarse sin la autorización de un médico especializado en lesiones cerebrales, y con la espera de 24 horas, aún con la carta responsiva/deslinde del familiar o tutor legal.

d. Adicionalmente a las políticas de lesiones cerebrales, los alentamos a familiarizarse con las leyes específicas de donde la competencia se lleva a cabo.

VI. INTERPRETACIONES Y/O REGLAS

Cualquier interpretación de cualquier aspecto de estas reglas y regulaciones o cualquier decisión envolviendo cualquier otro aspecto de la competencia serán dictadas por el comité de reglas. El comité de reglas emitirá un juicio en el esfuerzo por garantizar que la competencia proceda de una manera consistente con el espíritu y objetivos de la competencia. El comité de reglas está constituido por el director de competencia, el Juez Principal y el oficial de competencia designado.

VII. DESCALIFICACIÓN

Cualquier equipo que no se adhiera a los términos y procedimientos de este reglamento, será sujeto a descalificación de la competencia, pierde automáticamente cualquier derecho a premiación o distinción presentado por la competencia, y podría también perder la oportunidad de participar el siguiente año.

VIII.POLITICA DE SPOTS

En el esfuerzo de promover un mayor nivel de seguridad para los atletas compitiendo, el Campeonato Mundial de la ICU proveerá spots para los pisos de entrenamiento y competencia. Para proveer el ambiente con mayor seguridad, los equipos no deberían de intentar elementos mayores a sus habilidades del nivel.

IX. MÚSICA

- A. Para el Campeonato Mundial y el Campeonato Mundial Junior de la ICU, todos los equipos nacionales tendrán la opción de seguir las iniciativas educativas de derechos de autor de música de USA Cheer (<https://www.usacheer.org/music>) o de la ICU (<http://cheerunion.org/education/musicinfo/>)
- B. He leído y entendido la Iniciativa educativa de derechos de autor de música de USA cheer o de la ICU y todas las grabaciones usadas en la música de los equipos sólo serán usadas con la licencia escrita del propietario de las grabaciones. (Tendra que firmar el formato: International Music Clearance Certificate. Se les entrega con su registro)
- C. Los equipos deben de proveer la licencia de música durante el registro del campeonato.
- D. Si un equipo no tiene la licencia de la música disponible, podrán presentarse con una pista aprobada o con una pista de cuentas (proveída por la ICU) o pueden contar verbalmente.
- E. Si el equipo no puede proveer la licencia y no se presentan con una pista aprobada o con cuentas, el equipo será descalificado de la competencia.
- F. Si existe alguna inquietud respecto al uso de música, se debe llenar un formato de desafío (Challenge Form) inmediatamente después de la presentación del equipo.
- G. El desafío solo podrá hacerse por el coach o el representante oficial de la federación del equipo compitiendo en el momento donde el desafío está llevándose a cabo.
- H. Proceso del desafío:
 - 1. Todos los desafíos de música serán enviados por escrito al oficial principal de la ICU.
 - 2. La solicitud de desafío de música tiene un cargo de \$100 dólares y se debe pagar en esa moneda.
 - 3. El cargo recolectado regresará si el desafío es correcto.
 - 4. Si el equipo desafiado puede proveer la documentación durante el evento o puede ser verificado, los cargos serán donados a una caridad local infantil, el hospital infantil de investigación St. Jude.

5. Si el equipo desafiado puede proveer la documentación que requiere una revisión adicional, la decisión se tomará dentro de las 48 horas posteriores al evento.
- I. Cada equipo requiere tener un responsable adulto que conozca la rutina y la música que esté en la cabina de sonido. Este representante es responsable del inicio de la música y de parar la música en caso de fallas técnicas o lesiones.
- J. Si es posible y aplicable, se recomienda que el equipo que prepare la música de la rutina en Digital Audio Workstation (DAW) [Estación de trabajo de audio digital] deban asegurarse que el volumen de la música está en "0". El DAW deberá estar disponible, algunos recordatorios adicionales:
- Muchos de los DAW tienen una falla que pone la pista en -6 cuando la pista es agregada.
 - Revisa si hay un proceso de normalización después de que la pista es guardada.
- K. Todos los equipos deben de proveer su propio CD o dispositivo MP3 para usarse en el sistema de sonido proveído por el evento. La música debe de ser grabada en el tiempo correcto en un CD de alta calidad o guardado en su dispositivo MP3.
- L. El uso de teléfonos inteligentes para poner la música de la rutina no es recomendado ya que es probable que la música sea interferida durante la rutina.
- M. Los dispositivos MP3 deben de estar libres de cualquier funda (de protección, decorativas o de otro tipo) para asegurar que no se obstruya la conexión con el sistema de sonido del evento.
- N. Es importante (si es aplicable) que todos los dispositivos tengan una conexión de audífonos/auxiliar para conectarse al sistema de sonido y todos los dispositivos deben de estar con carga completa, con el sonido prendido y en modo avión. Para los equipos que usen un CD, es importante que el CD esté sin rayaduras para prevenir el mal funcionamiento mientras se usa.
- O. Todos los dispositivos con componentes de conexión/auxiliares deben de estar limpios y libres de cualquier escombros para prevenir el mal funcionamiento de la música. Si el dispositivo del equipo no tuviera una conexión de audífonos/auxiliar, entonces el equipo debe de tener un adaptador para cumplir con este requerimiento de dispositivos para las competencias.
- P. La música en un CD debe de estar etiquetada con el nombre del equipo/país y su división. Una (1) o más selecciones de música pueden ser usadas de acuerdo con las reglas incluidas en este documento, y basado en la probabilidad alta de errores técnicos de los CD, los equipos también deben de tener un respaldo de la música de sus rutinas en un MP3.
- Q. Los equipos no pueden usar los temas de Disney ni pueden tener trajes relacionados a los personajes de Disney. Sin embargo, la música de Disney es aceptable si sigue con los reglamentos de la música.

X. USO DE LOGO

- A. No se permitirá que los equipos usen el logo de la ICU incluyendo: pancartas, anillos, moños, playeras, etc. Sin la previa autorización de las oficinas de ICU. El uso de las letras de ICU será permitido.
- B. Debido a las condiciones de la producción televisiva, sede o patrocinios de la ICU, se les permite a los equipos tener patrocinadores (nombres, logos, etc.) en la ropa de entrenamiento de los

atletas; sin embargo, los patrocinios (nombres, logos, etc.) no se permitirán en el atuendo del atleta (uniforme, etc.) que vestirán en los campeonatos de ICU.

XI. POLITICA DE MEDIOS

No se permiten grabaciones de comerciales (audio o visual) o comerciales en vivo (live streaming) durante el evento, la sede u otras sedes relacionadas con el evento (incluyendo, pero no limitado a hoteles y restaurantes) o en los jardines de cualquiera de las sedes (colectivamente, "Locaciones de evento"). Si en el evento un equipo autoriza grabar un comercial o un en vivo (streaming) en cualquiera de las locaciones del evento, el equipo será automáticamente descalificado. Adicionalmente, lo personal, como el uso de aplicaciones de streaming de uso no comercial (como Periscope, Facebook Live, etc.) para grabar todo o cualquier parte de la presentación durante el evento no es permitido. Al atender/comprar las entradas al evento, cada atleta le da el permiso a ICU y sus afiliados, diseñadores, agentes, licencias e invitados a usar la imagen, semejanza, acción y declaraciones del evento ya sea en vivo o en grabaciones de audio, video, filmación o fotografía u otra transmisión, exhibición, publicación, o reproducción hecha de, o en el evento a través de cualquier medio ya sea conocido o creado en el futuro o contexto para cualquier propósito, incluyendo propósitos comerciales y promocionales, sin autorización o compensación adicional.

XII. REGLAS DE SEGURIDAD GENERAL

- A. Todos los atletas deben de estar supervisados durante todas las funciones oficiales por un director/entrenador calificado.
- B. Los coaches requieren de las habilidades requeridas antes de la progresión de habilidades. Los entrenadores deben de considerar las habilidades de nivel del atleta, grupo y equipo respecto a la adecuada colocación de nivel.
- C. Todos los equipos, coaches y directivos deben de tener un plan de respuesta ante emergencias en el evento en caso de una lesión.
- D. Los atletas y entrenadores no pueden estar bajo la influencia de alcohol, narcóticos y sustancias estupefacientes o con medicamentos recetados que impidan la habilidad de supervisar o ejecutar una rutina con seguridad, durante la participación de una práctica o la presentación.
- E. Los atletas siempre deben de practicar y presentarse en superficies apropiadas. Elementos técnicos (parejas, pirámides, lanzamientos o gimnasia) no pueden ser realizados en concreto, asfalto, superficies mojadas o desiguales o, en superficies con obstrucciones.
- F. Se deben usar tenis con suela suave mientras se compite. No se permite el uso de zapatos de danza, botas, y/o zapatillas de gimnasia. Los tenis deben de tener suela sólida.
- G. No se permite el uso de joyería o de cualquier tipo, incluyendo, pero no limitado, aretes para los oídos, nariz, lengua, ombligo o en la cara, joyería transparente, brazaletes, collares y pines en los uniformes. La joyería debe de ser retirada y no se puede tapar con tape.

Excepción: Etiquetas/brazaletes con información médica.

Aclaración: La pedrería es permitida cuanto está adherida al uniforme y no se permite cuando está adherida a la piel.

H. No se permite cualquier aparato para aumentar la altura usado para impulsar a un atleta.

Excepción: Spring floor.

I. Banderas, pancartas, carteles, pompones, megáfonos y pedazos de ropa son los únicos artículos permitidos. (Excepción: Dispositivos de movilidad/soporte de los Atletas de Habilidades Adaptativas, Olímpicos Especiales y Habilidades Especiales). Artículos con palos o aparatos de soporte similares no pueden ser usados en conjunto de cualquier pareja o gimnasia. Todos los artículos deben dejarse de manera segura sin dañar el camino (ejemplo: no se permite aventar un cartel duro a través del mat desde una pareja). Cualquier pieza del uniforme que se quite a propósito del cuerpo y se use para efectos visuales será considerado como artículo una vez que se quite del cuerpo.

J. Soportes, tirantes y férulas suaves que no han sido alterados de su diseño/producción original no requieren vendaje adicional (cubrirlos con tape). Soportes, tirantes y férulas que han sido alterados de su diseño/producción original deben de ser vendados con una celda cerrada, acolchado de espuma de baja recuperación no menos de ½ pulgada/1.27 cm de grosor si el participante está envuelto en parejas, pirámides o lanzamientos. Un participante usando un molde duro (ejemplo: fibra de vidrio o plástico) o una bota para caminar no deben de estar envueltos en parejas, pirámides y lanzamientos. Excepción: Dentro de las divisiones de Habilidades Adaptativas, y las divisiones de Olímpicos Especiales y Habilidades Especiales de la ICU, en caso de usar dispositivos de movilidad y soporte para asistir al atleta son considerados como parte del atleta. En estos casos la regla "X.10" no aplica.

K. Desde un punto de vista de la cuadrícula del nivel (chart/tabla), todos los elementos permitidos en un nivel particular abarcan también todos los elementos permitidos en niveles anteriores.

L. Los spotters requeridos para todos los elementos deben de ser miembros de su mismo equipo, y ser entrenados a propósito en técnicas de soporte.

M. Las caídas/descensos incluyendo, pero no limitado a rodillas, sentado, muslos, de frente, de espaldas, y caídas en Split desde un salto, pareja o posición invertida no son permitidas a menos que la mayoría del peso se soporta primero en las manos o en los pies, lo que corta el impacto de la caída/descenso. Sushinovas son permitidos.

Aclaración: Caídas que incluyan cualquier peso teniendo contacto con las manos y pies no son una clara violación de esta regla.

N. Los atletas deben de tener al menos un pie, mano o parte del cuerpo (otra además del cabello) en la superficie de presentación cuando la rutina inicie. Excepción: Los atletas pueden tener sus pies en las manos de las bases si las manos de las bases están descansando en la superficie de presentación.

O. Los competidores que inicien una rutina deben de ser los mismos durante el transcurso de la rutina. No se permite reemplazar a un participante por otro durante la rutina.

P. Un atleta no debe de tener goma de mascar, dulces, pastillas para la tos u otros artículos comestibles o no comibles, que puedan causar asfixia en su boca durante una práctica y/o en una presentación.

Q. Por propósitos de promoción internacional del deporte y la imagen global atlética del deporte de Cheer, se recomienda que los atletas que compitan en un equipo nacional vistan de una manera en donde no se exponga intencionalmente la zona media del cuerpo/abdomen del atleta mientras el

atleta está en una posición de pie. Para fines de consciencia, esta es solo una recomendación desde el 2020.

REGLAS DE DISPOSITIVOS DE MOVILIDAD Y SOPORTE

(Divisiones olímpicos especial, habilidades especiales y habilidades adaptativas, y todas las divisiones – así corresponda)

Nota: El uso del término “Silla de ruedas” abajo también aplica al uso de scooters y dispositivos de movilidad similares, así corresponda.

A. Todo el equipo de movilidad, prótesis y tirantes (bracer) son considerados parte del atleta a menos de que sean retirados, que en ese caso serían considerados artículos legales, hasta que sean reemplazados o se regresen al atleta.

B. Cuando los usuarios de silla de ruedas sean bases en una pareja y pirámides, las ruedas deben de tener contacto con la superficie de presentación durante el elemento con un accesorio anti-derrapante adicional y apropiado (o un spotter/conector con ambos pies puestos firmemente en la superficie de presentación con ambas manos agarradas a los soportes traseros de la silla de ruedas estabilizando la silla de ruedas con ambas ruedas en la superficie de presentación) para seguridad.

Aclaración: Para que un accesorio anti-derrapante de silla de ruedas sea apropiado, debe de estar en contacto con la silla y la superficie de presentación mientras ambas ruedas de la silla de ruedas también están en contacto con la superficie de presentación.

C. Los dispositivos de movilidad (ejemplo, silla de ruedas, muletas, etc.) pueden ser usados para ayudar a la top (persona que sube) a subirse a la pareja y/o pirámide. Ejemplo: la top puede pisar sobre cualquier parte de la silla de ruedas, dispositivo de movilidad, y/o sobre una base soportando las muletas para subir a un elemento.

D. Los usuarios de silla de ruedas que suban a parejas o pirámides en la silla de ruedas (o aparatos similares) deben de usar un cinturón de seguridad.

E. Todos los atletas soportando (spotting), recibiendo y/o cachando en cuna de un elemento tienen movilidad a través de su parte baja del cuerpo (con o sin el uso de equipo de movilidad) para absorber el impacto del elemento, así como con adecuada rapidez lateral para soportar (spot), recibir o cachar en cuna el elemento.

F. Todos los atletas soportando (spotting), recibiendo y/o cachando en cuna un elemento deben de tener como mínimo 1 brazo extendido, no incluyendo una prótesis y otro dispositivo, más allá del codo para asistir adecuadamente el elemento.

G. Movimientos sueltos y desmontes pueden ser recibidos por individuos que no sean la(s) base(s) originales si la base original no es capaz de recibir/cachar en cuna el elemento.

XIII.GLOSARIO DE TÉRMINOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mount / Montaje: Ver "Stunt / subida".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

El spotter:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

XIV. REGLAS Y GUÍAS DE LA COMPRESIÓN DE LA MÉDULA ESPINAL/INESTABILIDAD ATLANTOAXIAL (AAI)

A. Visión general: La compresión de la médula espinal puede ocurrir a cualquier nivel de la vértebra como resultado de anomalía en los ligamentos o huesos. Estas anomalías pueden predisponer a los individuos a lastimarse si participan en actividades que mueven radicalmente la vértebra en la subida de compresión. Cuando la compresión de la médula espinal ocurre en las vértebras cervicales (C-1 y C-2) en el cuello, es conocido como inestabilidad Atlantoaxial (AAI). Como nota, las personas con síndrome de Down tienen mayor riesgo de desarrollar AAI sintomática. La compresión de la médula espinal/AAI puede resultar en numerosos signos de síntomas. Los Atletas que describen incontinencia o entumecimiento, debilidad, dolor o malestar, inclinación de la cabeza, espasticidad o parálisis en cualquier parte del cuerpo, especialmente si cualquiera de estos síntomas son nuevos o han empeorado dentro de los últimos 3 años, puede necesitar evaluación neurológica adicional antes de que ellos puedan ser liberados para participar en ciertos elementos en Cheer. Se debería de notar que no todos los signos y síntomas neurológicos (como aquellos que son estables y a través del tiempo) requerirán evaluación futura de la compresión de la médula espinal/AAI antes de participar.

B. Reglas y guías: La compresión de la médula espinal/AAI aquí se refiere como precaución para equipos de Olimpiadas Especiales, Habilidades Especiales y/o Habilidades Adaptativas o a cualquier atleta que puede tener potencialmente compresión de la médula espinal/AAI. La presencia de cualquier signo o síntoma debería ser tomado en serio si está asociado con riesgo significativo de

lesión en la médula espinal dentro del ambiente deportivo. Cualquier elemento que pueda poner en riesgo a un atleta con síntomas de compresión de la médula espinal/AAI (incluyendo, pero no limitado, rollo hacia adelante, rollos hacia atrás y cualquier elemento que pueda poner al atleta en riesgo de AAI por una caída por el peso) son prohibidos sin aprobación escrita/Deslinde por un médico profesional.

C. Deslindes y documentación: Prueba de todos los deslindes (deslindes de Olímpicos Especiales adjuntos:

https://resources.specialolympics.org/taxonomy/leading_a_program/athlete_registration_forms.aspx#supplementalforms) y la documentación está en directa responsabilidad del Director y Coach del equipo.

D. Para equipos de Olímpicos Especiales específicamente: Por las reglas generales de Olímpicos Especiales (Sección 2.02F)

<https://resources.specialolympics.org/governanceand-leadership-excellence/special-olympicsgeneralrules/article-2>, todos los atletas requieren ser autorizados por un profesional médico (vía deslindes y documentación oficial médica) y los formatos deben de ser entregados al Programa Local de Olímpicos Especiales. La compresión de la médula espinal/AAI es evaluada como un componente del formato Medico oficial de Olímpicos Especiales. Trabaja con tu programa Local de Olímpicos Especiales para asegurar los formatos de registros relevantes, incluyendo los médicos y deslindes para el área de programa. Formatos disponibles aquí:https://resources.specialolympics.org/taxonomy/leading_a_program/athlete_registration_forms.aspx.

XV. GUÍAS DE CALIFICACIÓN DE HABILIDADES ADAPTATIVAS

Para propósitos de ayudar y alentar a las Federaciones Nacionales de la ICU a desarrollar oportunidades de Habilidades Adaptativas para atletas con discapacidades y sin discapacidades (ejemplo “División Habilidades Adaptativas Unified”) dentro de nuestro deporte, dentro (como guía únicamente) por favor encuentra la breve descripción del Comité paraolímpico Internacional de los 10 tipos discapacidades elegibles* (abajo) también mostradas en el sitio de internet del Comité paraolímpico Internacional <https://www.paralympic.org/classification>; encuentra la sección 2 capítulo 3.13 del manual del Comité Paraolímpico Internacional.

**Nota 1: Debido a la novedad del desarrollo del programa de Habilidades Adaptativas de la ICU a las bases, la ICU alienta a las federaciones Nacionales a usar la excelente descripción resumida del Comité Paraolímpico Internacional de los tipos de discapacidad elegibles simplemente como una pauta – y a alentar la participación de todos los atletas con discapacidad que pueden o no estar en la lista de abajo. Como el programa de Habilidades Adaptativas sigue en desarrollo, la estricta adherencia a estas políticas serán directamente direccionadas para competencias específicas futuras.*

***Nota 2: Basados en la unicidad de las competencias de Cheerleading, la ICU incluye adicionalmente discapacidad auditiva (#11) como pauta únicamente y también para el posible desarrollo de programas en el futuro con la ICSD. La ICU nuevamente alienta a las Federaciones Nacionales de ser inclusivos con los atletas*

con todas las discapacidades que pueden o no estar en la lista de discapacidades abajo, para propósitos de desarrollo de Habilidades Adaptativas.

****Nota 3: En 2020, la ICU está programado para lanzar el Programa de Clasificación de Atletas de Habilidades Adaptativas para una base de puntuación de 25 puntos (de 100 puntos) para categorías de equipos Cheer únicamente. Detalles en el futuro estarán en: <http://cheerunion.org/education/coach/>.*

Descripción breve de los 10 tipos de discapacidades elegibles* del Comité Paralímpico Internacional (IPC por las siglas en inglés/CPI siglas en español) (como guía para el programa de Habilidades Adaptativas de la ICU):

Discapacidad: Explicación

1. Impaired muscle power / Poder Muscular Deteriorado: Fuerza reducida generada por los músculos o grupo de músculos, como los músculos de una extremidad o la parte baja del cuerpo, a causa, por ejemplo, de lesiones de la médula espinal, espina bífida o polio.
2. Impaired passive range of movement / Rango de movimiento pasivo deteriorado: Rango de movimiento en uno o más articulaciones que es reducido permanentemente, por ejemplo, debido a Artrogriposis. Hipermovilidad de articulaciones, Inestabilidad de articulaciones, y condiciones agudas, como artritis, no son considerados como discapacidades elegibles
3. Limb deficiency / Deficiencia de partes: Ausencia total o parcial de huesos o articulaciones como consecuencia de un trauma (ejemplo, accidente automovilístico), enfermedades (ejemplo, Cáncer en los huesos) o deficiencia congénita del miembro/parte (ejemplo, dismelias).
4. Leg length difference / Diferencia del largo de las piernas: Un hueso más corto en una pierna debido a una deficiencia congénita o un trauma.
5. Short stature / Estatura baja: Altura reducida de pie debido a dimensiones anormales de los huesos debido a acondroplasia o una disfunción en la hormona del crecimiento.
6. Hypertonia / Hipertonía: Incremento abnormal en la tensión muscular y una habilidad reducida del músculo para estirarse, debido a una condición neurológica, como una parálisis cerebral, lesión cerebral o esclerosis múltiple.
7. Ataxia: Carencia de coordinación de los movimientos musculares debido a una condición neurológica, como una parálisis cerebral, lesión cerebral o esclerosis múltiple.
8. Athetosis / Atetosis: Caracterizado generalmente por inestabilidad, movimientos involuntarios y dificultad para mantener una postura simétrica, debido a una condición neurológica, como parálisis cerebral, lesión cerebral o esclerosis múltiple.
9. Visual impairment / Discapacidad visual: La visión es impactada por un deterioro en estructura ocular, nervios ópticos o vías oculares, o en la corteza ocular.
10. Intellectual Impairment / Discapacidad Intelectual: Una limitación en el funcionamiento intelectual y comportamiento adaptativo expresado en habilidades conceptual, social y adaptación práctica, que se originan antes de los 18 años.
11. **Hearing Impairment / Discapacidad auditiva: La audición es impactado por un deterioro en la estructura del oído, enfermedad u otros factores que encaminan a la pérdida auditiva de al menos 55 decibeles en el "oído bueno" del atleta – Que no es corregido con el uso de audífonos, implantes cocleares y/o dispositivos similares.

XVI. LIMITACIONES DE TIEMPO / MÚSICA / ENTRADA

- A. Cada equipo tiene como máximo 2 minutos 15 segundos de música (2:15) y 30 segundos recomendados (:30) de porra que se debe de presentar en el inicio o en medio de la rutina.
- B. Se debe de hacer un esfuerzo para asegurar que la letra de la música es apropiada para todos los miembros de la audiencia.
- C. El tiempo iniciará con el primer movimiento coreografiado o nota de la música y el final con el último movimiento coreografiado o nota de música, el primero que venga al final.
- D. Si un equipo excede el límite de tiempo, una penalización será hecha por cada violación. Un (1) punto de deducción por 5-10 segundos y tres (3) puntos de deducción por 11 segundos y más por juez.
- E. DEBIDO A QUE LAS PENALIZACIONES SON SEVERAS, SE RECOMIENDA QUE TODOS LOS EQUIPOS MIDAN EL TIEMPO DE SU PRESENTACIÓN MUCHAS VECES ANTES DE COMPETIR Y DEJEN UN COLCHÓN DE SEGUNDO PARA PERMITIR VARIACIONES EN EL EQUIPO DE SONIDO.
- F. Cada equipo debe de tener un coach/representante para poner la música. Esta persona es responsable de traer la música a la consola de música y ponerle "play" y "stop" para el equipo.
- G. Para mantener la competencia en tiempo, los equipos deben de entrar al piso de presentación lo más antes posible. Los equipos tendrán tiempo limitado para entrar al piso e iniciar su rutina. Elaborar entradas coreografiadas no será permitido.
- H. Los equipos no pueden usar temas de Disney ni pueden tener disfraces relacionados con Disney. Sin embargo, la música de Disney es aceptable.

XVII. ÁREA DE COMPETENCIA

- A. El piso de competencia será de aproximadamente 42 pies x 54 pies/12.8 m x 16.5 m. La superficie será el tradicional mat de espuma de porras.
- B. Los equipos pueden colocarse en donde sea dentro del área de competencia.
- C. No se penalizará por pisar fuera del área.

XVIII. CRITERIOS DE JUECEO

Los jueces del evento serán exclusivamente nombrados a discreción por la Unión Internacional de Cheer (ICU). Conforme los equipos hagan su presentación, los jueces calificarán a los equipos con un sistema de 100 puntos.

XIX. PROCEDIMIENTOS DE JUECEO

La puntuación más alta y la más baja dada para cada equipo serán quitadas y las puntuaciones remanentes de los jueces serán sumadas para determinar la puntuación final del equipo. Si hay empates, los puntos en el ranking de cada juez serán usados para deshacer el empate.

XX. PUNTUACIONES Y RANKINGS

Las hojas de calificación individuales son para uso exclusivo de cada juez particular. Cada juez tiene la responsabilidad y la autoridad de revisar y mandar sus puntuaciones y ranking finales antes de la cuenta final de puntuaciones de todos los equipos. Las puntuaciones y rankings estarán disponibles solo para los coaches o capitanes al concluir la competencia. Ninguna puntuación o ranking será dada por teléfono. Después de

cada ronda de competencia, los equipos recibirán una hoja de ranking con los nombres y puntuaciones de su respectivo equipo con su posicionamiento final.

XXI. FINALIDAD DE LAS DECISIONES

Al participar en este campeonato, cada equipo acepta que la decisión de los jueces será final y no está sujeta a revisión. Cada equipo reconoce la necesidad de que los jueces hagan una pronta y justa decisión en la competencia y por lo tanto cada equipo deslinda expresamente cualquier revisión legal, equitativa, administrativa o procedimental de tales decisiones.

XXII. SEMIFINALES Y FINALES

La ICU se reserva el derecho de determinar si una ronda de semifinal o final será necesaria. Todas las divisiones con una ronda de competencia antes de las finales serán tomadas como semifinales. Diez (10) de los equipos en cada ronda de semifinal avanzarán a las finales. Si hay un empate en el evento para avanzar a las finales, ambos equipos que están empatados avanzarán a las finales. Los oficiales de la competencia tendrá toda la autoridad final para determinar el número de equipos seleccionados para avanzar a la siguiente ronda.

XXIII. APARICIONES, ENDOSOS Y PUBLICIDAD

Todos los equipos que ganan títulos o premios aceptan tener todas las apariciones, endosos y publicidad aprobada a través de la oficina de la ICU.

XXIV. PENALIDADES

Una penalización de cinco (5) puntos por juez será dada a cualquier equipo que viole cualquier regla específica establecida arriba. Esta deducción no aplica para las violaciones mencionadas arriba que tiene una deducción menor. Si tienen cualquier pregunta relacionada a la legalidad de un movimiento o elemento, por favor manden la copia de un video de los elementos a las oficinas de la ICU. Esta debe de ser entregada por DVD o email únicamente y etiquetadas claramente con el nombre del equipo, nombre de la persona de contacto, número y email. Deberá ser entregado antes del 1ro de abril. Favor de mandar a: ICU, Attn: Mike Cooper, 2574 Sam Cooper Blvd. Memphis, TN 38112.

OLIMPIADAS ESPECIALES Y HABILIDADES ESPECIALES DE LA ICU UNIFIED Y TRADICIONAL

REGLAS DE LA DIVISIÓN INTERMEDIA

CRITERIOS ESPECÍFICOS DE LA DIVISIÓN

- A. Todas las reglas generales de ICU y reglamentos, reglas de dispositivos de movilidad/soporte, así como los requerimientos de rutina se aplican.
- B. Todos los equipos nacionales olímpicos especiales de la categoría United deben de estar compuestos por una proporción de 1:1 de atletas con y sin discapacidad intelectual.
- C. Todos los equipos nacionales olímpicos especiales de la categoría United deben de estar compuestos con un mínimo del 50% o más de atletas con discapacidad intelectual.

- D. Todos los equipos nacionales de Olimpiadas especiales y Habilidades especiales Tradicional deben de estar compuesto por el 100% de atletas con discapacidad intelectual.
- E. Todas las subidas y pirámides – a nivel de pecho o encima- requerirán el spot del coach o un asistente para la seguridad de los atletas. El coach o el asistente deberán de asistir en los elementos, directa o indirectamente (por razones de seguridad), mientras que “Cuidan” el elemento – un valor reducido en la puntuación se verá reflejado en la puntuación del equipo respecto a la categoría basado en el nivel de asistencia proveído.
- F. Los lanzamientos no están permitidos.
- G. Gimnasia asistida o “cuidada” no está permitida en competencia; sin embargo, gimnasia asistida o “cuidada” si son permitidas en presentaciones de exhibición.
- H. Hasta 3 coaches y/o asistentes son permitidos de señalar al frente del mat y no deberán obstruir la vista de los jueces. Adicionalmente, no hay un límite de asistentes alrededor del perímetro del piso en una posición de squat.
- I. Los asistentes deberán de estar vestidos en atuendos contrastados comparados con los atletas, para que sea claro para los jueces quienes son los atletas y quienes son los asistentes en el piso en cualquier momento. Por ejemplo, los asistentes deberán vestir playera negra y pants en contraste al uniforme de color mas claro del atleta (o viceversa); de cualquier manera, los asistentes no deberán vestir un uniforme de competencia o de presentación durante la rutina.
- J. Los asistentes deberán vestir calzado atlético. (por ejemplo, no crocs) y no deberán usar joyería para la protección de los atletas.
- K. Solo para equipos Olímpicos especiales/ Habilidades Especiales Unified: la dificultad de los elementos ejecutados por una pareja Unified dentro de categoría específica (por ejemplo, gimnasia, subidas, pirámides, etc.) no deben de exceder la dificultad de un elemento en comparación dentro de la misma categoría ejecutada por un atleta con discapacidad intelectual, a menos que el atleta con discapacidad intelectual sea parte del elemento (por ejemplo, unas subidas en grupo, pirámide, etc.) y conforme a los reglas establecidas en el documento.
- L. Como una condición potencial para el atleta con discapacidad intelectual o síntoma neurológico, cualquier atleta que podría tener potencialmente Inestabilidad Atlanto-axial o cualquier condición física asociada con la compresión de la médula espinal, los coaches deberán ir a la sección XIV “Reglas y guías de la compresión de la Médula Espinal/ Inestabilidad Atlanto-axial”.

*OLIMPIADAS ESPECIALES Y HABILIDADES ESPECIALES (UNIFIED Y TRADICIONAL). DIVISIÓN INTERMEDIA
GIMNASIA GENERAL*

- A. Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación
- Aclaración: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de subida. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucra una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o subida a una transición sobre la cabeza o subida.
- Ejemplo: rodadas - Flic y luego un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la subida para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas

para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rodada.

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

Aclaración: Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo

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

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

Excepción 1: Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.

Excepción 2 : Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto dividirá el efecto de la pasada.

F. No se permite girar o voltearse después de un flic a un pie. Los pies deben de terminar juntos después de que el elemento se concluye antes de girar o voltear.

Ejemplo: Un flic a un pie moviéndose inmediatamente a ½ giro no es permitido.

OLIMPICOS ESPECIALES Y HABILIDADES ESPECIALES (UNIFIED Y TRADICIONAL). DIVISIÓN INTERMEDIA GIMNASIA ESTÁTICA

A. Mortales y Aerial no son permitidos.

B. Series de flics hacia atrás o hacia adelante no están permitidos.

Aclaración: Un arco pasado hacia un flic si está permitido.

C. Elementos de saltos en combinación inmediata de un flic no está permitido.

Ejemplo: Toe touch – flic flic- toe touch no son permitidos.

D. No se puede girar mientras se hace un airborne.

Excepción: Rodadas son permitidas.

OLIMPICOS ESPECIALES Y HABILIDADES ESPECIALES (UNIFIED Y TRADICIONAL). DIVISIÓN INTERMEDIA GIMNASIA CONTINUA

A. Mortales y aerials no son permitidos

B. Series de flics hacia atrás y hacia adelante son permitidos.

C. No se puede girar mientras se hace un airborne.

Excepción: Rodadas son permitidas.

*OLIMPICOS ESPECIALES Y HABILIDADES ESPECIALES (UNIFIED Y TRADICIONAL). DIVISIÓN INTERMEDIA
PAREJAS*

- A. Spotters
1. Un spotter es requerido para cada una de las personas arriba del nivel del pecho.
 2. Un spotter es requerido para cada una de las personas en una pareja de piso.
Aclaración: El spotter podrá agarrar la cadera de la Top (persona que sube) en una pareja de piso.
- A. Nivel de subidas:
1. Subidas de una sola pierna a nivel de pecho no son permitidas. Subidas de una sola pierna no pueden pasar del nivel de pecho.
Aclaración 1: Tomando a la top (persona que sube) en una subida de una sola pierna arriba de la cabeza de las bases no está permitido.
Aclaración 2: Si las bases primarias hacen una sentadilla, ponen sus rodillas en el suelo o desmontan el peso completo de la pareja mientras extienden sus brazos (excluyendo parejas de piso), este elemento será considerado como extendido y por lo tanto no permitido, a pesar de la posición de spot de atrás.
- B. Subidas con giro y transiciones con giro son permitidas hasta $\frac{1}{2}$ giró por la top (persona que sube) en relación del piso de presentación.
Aclaración: Cualquier giro adicional por las bases en el mismo elemento sería ILEGAL si el resultado total del giro de la persona que sube excede $\frac{1}{2}$ rotación. El Juez de legalidades busca la cadera de la top (o persona que sube) para determinar el total de la rotación que ejecuta la top en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o subida se ejecuta (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la subida.
Excepción 1: Un rollo con giro completo es permitido mientras empiece y termine en una posición de cuna y sea asistido por las bases.
Aclaración 2: El rollo con giro no debe de incluir otro elemento (por ejemplo, patada giro, etc.) además del giro. Aclaración 3: El rollo con giro podría ser asistido por una top (persona que sube).
- C. Durante las transiciones, al menos una base debe de permanecer en contacto con la top (persona que sube).
- D. Subidas y transiciones de mortales sueltos o mortales asistidos no son permitidos.
- E. Ninguna subida, pirámide, o individuo podrá moverse por arriba o por debajo de otra subida separada, pirámide o individuo.
Aclaración 1: esta regla permanece al torso del atleta (zona media del cuerpo del atleta) no moviéndose por encima o por debajo del torso de otro atleta; esta no permanece a los brazos o piernas de un atleta.
Aclaración 2: Una top (persona que sube) no puede pasar por encima o debajo del torso (zona media del cuerpo del atleta) de otra top aunque la pareja o pirámide esté separada o no.
Ejemplo: un sentado de hombros caminando debajo de un elevador no está permitido.
Excepción: Un individuo puede saltar encima de otro individuo.
- F. Cargadas de Split sobre una base individual (split catches) están prohibidos.
- G. Subidas de una sola base con múltiples tops (personas que suben) no son permitidas.

H. OLIMPICOS ESPECIALES Y HABILIDADES ESPECIALES (UNIFIED Y TRADICIONAL). DIVISIÓN INTERMEDIA- Subidas – Movimientos sueltos.

1. Ningún movimiento suelto es permitido además de aquellos permitidos en “Desmontes” de División intermedia de Olímpicos especiales y habilidades especiales; y Lanzamientos no son permitidos.
2. Movimientos sueltos no pueden caer en posición de prona o posición invertida.
3. Movimientos sueltos deben regresar a sus bases originales. Aclaración: un individuo no puede caer a la superficie de presentación sin asistencia. Excepción: Ver desmontes “C”.
4. Movimientos sueltos desde una posición invertida a una no invertida no están permitidos.
5. Helicópteros no están permitidos.
6. Un rollo con giro está permitido mientras empiece y termine en una posición de cuna. Aclaración 1: Rollos con giro de una sola base deben de tener 2 bases receptoras. Rollos con giro de multi-base debe de tener 3 bases receptoras. Aclaración 2: un rollo no puede ser asistido por una top (persona que sube). Aclaración 3: Un rollo debe de regresar a las bases originales y no puede incluir otro elemento más que el giro. Ejemplo: una patada giro.
7. Movimientos sueltos no pueden trasladarse intencionalmente.
8. Movimientos sueltos no pueden pasar encima, debajo o a través de otras parejas, pirámides o individuos.

I. OLIMPICOS ESPECIALES Y HABILIDADES ESPECIALES (UNIFIED Y TRADICIONAL). DIVISIÓN INTERMEDIA- Subidas - Inversiones.

1. Transiciones invertidas desde el nivel de piso a una posición no invertida son permitidas. Ninguna otra inversión es permitida.

Aclaración: Todos los atletas invertidos (la top [persona que sube]), debe de mantener contacto con la superficie de presentación a menos que sea cargada directamente a una posición no invertida.

Ejemplo 1: Permitido: Transición desde un parado de manos en el piso a una subida no invertida (ejemplo, sentado de hombros).

Ejemplo 2: No permitido: Transición de cuna a parado de manos o una transición de posición de prona a un rollo hacia el frente.

- J. Las bases no pueden soportar ningún peso de una top persona que sube mientras está doblado o en una posición invertida.

Aclaración: Una persona parada en piso no es considerada una top (persona que sube).

OLIMPICOS ESPECIALES Y HABILIDADES ESPECIALES (UNIFIED Y TRADICIONAL). DIVISIÓN INTERMEDIA PIRAMIDES

- A. Las pirámides deben de seguir las reglas de “subidas” y “desmontes” de la División intermedia de Olímpicos especiales y habilidades especiales (Unified y tradicional) y son permitidas hasta 2 niveles de altura.
- B. Las top (personas que suben) deben de recibir soporte primario de una base.

Aclaración: En cualquier momento en el que la top (persona que sube) es soltada por las bases durante una transición de pirámide, la top debe de caer en cuna (cradle) o debe de desmontar en la superficie de presentación, no puede estar conectada con un conector que esté arriba del nivel de pecho y debe de seguir los “desmontes” de la División intermedia de Olímpicos especiales y habilidades especiales (Unified y tradicional).

C. Subidas extendidas no deben conectarse o ser conectadas por cualquier otra pareja extendida.

D. Ninguna pareja, pirámide o individuo puede moverse por encima o por debajo de una subida, pirámide o individuo separado.

Aclaración: Una top no podrá pasar por encima o por debajo del torso (zona media del cuerpo del atleta) de otro atleta, aunque la pareja o pirámide esté separada o no.

Ejemplo: Un sentado de hombros caminando debajo de un elevador no está permitido.

E. Subidas extendidas de una sola pierna:

1. Subidas extendidas de una sola pierna deben de estar conectadas por al menos 1 top a nivel de pecho o debajo con conexión de brazo/mano únicamente. La conexión de brazo/mano de la top debe de estar y debe permanecer conectada al brazo/mano del conector.

2. La conexión debe hacerse antes de que inicie la subida extendida de una sola pierna.

3. Las top a nivel de pecho deben de tener ambos pies en las manos de las bases. Excepción: Tops al nivel de pecho no deben tener ambos pies en las manos de las bases si las top están en un sentado de hombros, acostadas a nivel de pecho, elevación en posición de squat, o en un parado de hombros.

OLIMPICOS ESPECIALES Y HABILIDADES ESPECIALES (UNIFIED Y TRADICIONAL). DIVISIÓN INTERMEDIA DESMONTES

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

A. Desmontes en cuna de una subida de una sola base debe tener a un spotter con al menos una mano/brazo apoyando desde la cadera a la zona de hombros para proteger la cabeza y la zona de hombros durante la cuna.

B. Desmontes desde una subida multibase debe tener al menos dos bases que reciban y un Spot con al menos una mano/brazo apoyando desde la cadera a la zona de hombros para proteger la cabeza y la zona de hombros durante la cuna.

C. Desmontes deben retornar a su(s) Base(s) original(es).

Excepción 1: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera de la base(s) original(es) y/o Spot.

Excepción 2: Desmontes directos/rockets (Straight Drops) o Small Hop offs con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o debajo son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.

Aclaración: Un individuo no debe bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.

D. Solo desmontes directos/rockets, cunas directas básicas y ¼ de giro están permitidos.

- E. Desmontes de giro excediendo $\frac{1}{4}$ de rotación/giro no son permitidos. Otra posición/elementos adicionales no son permitidos. Ejemplo: posiciones de Toe touch, pike, mortal, etc. / elementos adicionales no son permitidos en el desmonte.
- F. Ninguna subida, pirámide, individuo o artículo puede moverse por encima o por debajo del desmonte, y ningún desmonte puede ser lanzado sobre, por debajo o a través de una subida, pirámide, individuo o artículo.
- G. Cunas desde una subida extendida de una sola pierna en pirámides están permitidas.
- H. Desmontes de mortales sueltos o mortales asistidos no están permitidos.
- I. Los desmontes no pueden trasladarse intencionalmente.
- J. Las top en desmontes no pueden tener contacto con otra top mientras se sueltan de las bases.
- K. Caídas en tensión o rollos de cualquier tipo no están permitidos.

OLIMPICOS ESPECIALES Y HABILIDADES ESPECIALES (UNIFIED Y TRADICIONAL). DIVISIÓN INTERMEDIA LANZAMIENTOS

- A. Lanzamientos no están permitidos.

Aclaración 1: esto incluye esponjas (también conocidos como Load Ins o Squish) [lanzamientos sin ningún elemento].

Aclaración 2: Todas las cunas a nivel de cadera no están permitidas.

REGLAS DE LA DIVISIÓN DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED DE LA ICU

CRITERIOS ESPECÍFICOS DE LA DIVISIÓN

- A. Todas las reglas generales de ICU y reglamentos, reglas de dispositivos de movilidad/soprote, así como los requerimientos de rutina se aplican.
- B. Como una condición potencial para el atleta con discapacidad intelectual o síntoma neurológico, cualquier atleta que podría tener potencialmente Inestabilidad Atlanto-axial o cualquier condición física asociada con la comprensión de la médula espinal, los coaches deberán ir a la sección XIV "Reglas y guías de la comprensión de la Médula Espinal/ Inestabilidad Atlanto-axial".
- C. Todos los equipos Nacionales de Habilidades Adaptativas Unified deben de estar compuestos por un mínimo de 25% o más de atletas con discapacidad por equipo.
Aclaración: La calificación del atleta de Habilidades Adaptativas está sujeto a las reglas generales y guías de la ICU, así como a la confirmación y/o documentación médica de cada Federación Nacional, como son requeridos. Por favor, vea la sección XV de Reglas y Regulaciones de las Divisiones de Equipos de Cheerleading (CTDRR) para más información.
- D. Todos los atletas "cuidando", cachando y/o recibiendo un elemento debe de tener movilidad en la parte de debajo de su cuerpo (con o sin equipo de movilidad) para absorber el impacto del elemento, así como con una rapidez lateral adecuada para "cuidar", cachar o recibir un elemento.

- E. Todos los atletas “cuidando”, cachando y/o recibiendo un elemento deben de tener por lo menos 1 brazo extendido, no incluyendo una prótesis u otro dispositivo, más allá del codo para asistir adecuadamente el elemento.
- F. Movimientos sueltos y desmontes pueden ser recibidos por individuos que no son las bases originales si la base principal no es capaz de cachar y/o recibir el elemento.
- G. Los lanzamientos no son permitidos.

*DIVISIÓN MEDIA DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED
GIMNASIA GENERAL.*

- A. Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación
Aclaración: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de subida. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucra una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o subida a una transición sobre la cabeza o subida.
Ejemplo: rodadas - Flic y luego un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la subida para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rodada.
- B. Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una subida, individuo, o artículo (prop), no está permitida, a menos que el artículo sea equipo de movilidad de un atleta de habilidades adaptativas. Aclaración: Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo.
- C. Hacer gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con cualquier artículo no está permitido, a menos que el artículo sea equipo de movilidad de un atleta de habilidades adaptativas.
- D. Rollos de clavado (Salto del tigre – pescadito) están permitidos:
Excepción 1: Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.
Excepción 2: Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.
- E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto dividirá el efecto de la pasada.
Ejemplo: Si un atleta en la división Media de Habilidades adaptativas Unified/N3 ejecuta una rodada – toe touch– flic – mortal, esta combinación de elementos no sería permitida porque el mortal no está permitido en las reglas de gimnasia de la división Media de Habilidades adaptativas Unified/N3

*DIVISIÓN MEDIA DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED
GIMNASIA ESTÁTICA*

- A. Mortales no son permitidos.
Aclaración: Saltos con mortales de frente de $\frac{3}{4}$ tampoco son permitidos.
- B. Series de flics hacia adelante y hacia atrás son permitidos.

C. No se permite girar durante un airborne

Excepción: Rodadas son permitidas.

DIVISIÓN MEDIA DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED

GIMNASIA CONTINUA

A. Los mortales deben de seguir las siguientes condiciones:

1. Mortales atrás solo pueden ejecutarse en posición de “bolita” desde una rodada o de una rodada-flic(s). Ejemplos de elementos no permitidos: X-outs, extendidos, extendido con patada, pikes whips, aerials, flic sin manos y árabes.

2. Otros elementos con soporte de manos antes de la rodada – flic son permitidos.

Ejemplo: Flic hacia adelante o flic sin manos hacia una rodada- flic – mortal son permitidos.

3. Vuelta de carro -mortal y/o vuelta de carro – flic (s) – mortal no son permitidos.

4. Aerial – vuelta de carro, mortales hacia el frente de carrera, y mortales al frente de $\frac{3}{4}$ son permitidos. Aclaración: un flic hacia adelante (o cualquier otro elemento de gimnasia) hacia un mortal de frente no son permitidos.

B. Ninguna gimnasia es permitida después de mortales o de una vuelta de carro en aerial.

Aclaración: Si a cualquier gimnasia le sigue un mortal o una vuelta de carro de aerial, por lo menos un paso debe de haber hacia el siguiente elemento de gimnasia para separar las dos pasadas. Dar un paso después de un mortal es considerado la continuación de la misma pasada de gimnasia. Un atleta debe tomar un paso adicional de un paso de mortal. Aun así, si el atleta finaliza el elemento con ambos pies juntos, entonces un paso es todo lo que se necesita para crear una nueva pasada de gimnasia.

C. Ningún giro es permitido durante un airborne.

Excepción: Rodadas son permitidas.

Excepción: Vueltas de carros de aerial son permitidos.

DIVISIÓN MEDIAN DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED

PAREJAS

A. Un spotter es requerido para cada una de las personas arriba del nivel del pecho

B. Subidas extendidas de una sola pierna son permitidas.

C. Subidas con giro y transiciones con giro son permitidas hasta 1 giro por la top (persona que sube) en relación del piso de presentación.

Aclaración: Cualquier giro adicional por las bases en el mismo elemento sería ILEGAL si el resultado total del giro de la persona que sube excede 1 giro. El Juez de legalidades busca la cadera de la top (o persona que sube) para determinar el total de la rotación que ejecuta la top en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o subida se ejecuta (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la subida.

D. Transiciones de giro completo deben de aterrizar en y originarse desde el nivel de pecho o debajo únicamente. Ejemplo: No subidas de giro completo (o más) hacia una pareja extendida.

E. Transiciones con giro hacia y desde una posición extendida no pueden exceder $\frac{1}{2}$ giro.

Aclaración: Cualquier giro adicional ejecutado por las bases en el mismo elemento podría no ser legal si el resultado acumulativo de giros de la top excede ½ giro.

F. Durante las subidas y transiciones, al menos una base debe de permanecer en contacto con la top.

Excepción: ver “Movimientos sueltos”.

G. Montajes de mortales sueltos y transiciones de mortales no son permitidos.

H. Ninguna pareja, pirámide o individuo puede pasar por arriba o debajo de otra subida, pirámide o individuo separado.

Aclaración 1: Esta regla permanece hacia el torso del atleta (sección media del cuerpo del atleta) no moviéndose por arriba o debajo del torso de otro atleta; esto no pertenece a los brazos o piernas del atleta.

Aclaración 2: una top no puede pasar encima o debajo del torso (sección media del cuerpo del atleta) de otra top aunque la subida o pirámide se separa o no.

Ejemplo: Un sentado de hombros caminando debajo de un elevador no está permitido.

Excepción: un individuo puede saltar por encima de otro individuo.

I. Cargadas de Split sobre una base individual (split catches) están prohibidos.

J. Subidas de una sola persona con múltiple top requieren un spotter separado por cada top. Las top extendidas de una sola pierna no pueden conectarse con otra top extendida de una sola pierna.

K. DIVISIÓN MEDIA DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED – Subidas – Movimientos Suelos.

1. Los movimientos sueltos son permitidos, pero no deben de exceder el nivel de los brazos extendidos.

Aclaración: Si el movimiento suelto pasa arriba del nivel de los brazos extendidos, se considera como un lanzamiento y/o desmonte, y debe de seguir las reglas apropiadas de “lanzamientos” y/o desmontes. Para determinar la altura del movimiento suelto, hasta el punto más alto del movimiento suelto, la distancia desde la cadera a los brazos extendidos de las bases será usado para determinar la altura del movimiento suelto. Si esa distancia es mayor del largo de la pierna de la top, será considerado como lanzamiento o desmontes y deberá seguir las reglas apropiadas de “lanzamientos” y “desmontes”.

2. Movimientos sueltos no deben aterrizar en una posición invertida. Un movimiento suelto desde una posición invertida a una posición no invertida no está permitido.

3. Movimientos sueltos deben de iniciar a un nivel de cadera o debajo y deben de ser cachados a nivel de pecho o debajo.

4. Elementos sueltos que aterricen en una posición erguida deben de tener 3 bases receptoras para parejas multi-base y 2 bases receptoras para parejas de una sola persona.

5. Movimientos sueltos están restringidos a 1 elemento y 0 rotaciones de giro. Solo los elementos ejecutados durante el movimiento suelto se atribuyen al 1 elemento y 0 rotaciones de giros. Por lo tanto, finalizar en una posición de cuerpo no será considerado como un elemento.

Excepción: Rollos pueden rotar hasta 1 giro y deben de aterrizar en cuna o en una posición horizontal (por ejemplo, “plancha” o una posición de prona).

Aclaración: Rollos de una sola base debe de tener 2 bases receptoras, rollos de multibase debe de tener 3 bases receptoras.

6. Movimientos sueltos deben de regresar a sus bases originales, a menos que la(s) base(s) original(es) no sean físicamente capaces de cachar el movimiento suelto designado.

Aclaración: un individuo no puede caer en la superficie de presentación sin asistencia.

Excepción 1: Ver desmontes "C" de la división media de habilidades adaptativas unified.

Excepción 2: Desmontes de parejas de una sola base con múltiples tops.

7. Helicópteros no están permitidos.

8. Movimientos sueltos no deben de viajar intencionalmente.

9. Movimientos sueltos no deben de pasar arriba, por debajo o través de otras subidas, pirámides o individuos.

10. Las tops en movimientos separados no deben tener contacto entre ellas.

Excepción: Desmontes de subidas de una sola base con múltiples tops.

L. DIVISIÓN MEDIAN DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED – Subidas – Inversiones.

1. Subidas no invertidas arriba del nivel de los hombros son permitidas. La conexión y el soporte de la top con las bases deben de estar al nivel de los hombros o por debajo.

Excepción: Rollos suspendidos de subida multibase hacia una cuna, "plancha" a nivel de pecho hacia la superficie de presentación son permitidos. Rollos suspendidos de subida multibase deben de tener el soporte de dos manos. Ambas manos de la top deben de estar conectadas a una mano separada de las bases.

2. Inversiones están limitadas a ½ rotación de giro a nivel extendido y 1 rotación de giro a nivel de pecho o debajo.

Excepción (a): Un roll hacia adelante con multibases podría girar hasta un giro completo (ver excepción #1 abajo). Un roll suspendido hacia adelante excediendo ½ giro debe de descender en cuna.

Excepción (b): En un roll hacia atrás suspendido de multibases, la top no puede girar.

3. Inversiones hacia abajo son permitidas a nivel de cadera y deben de ser asistidas por al menos 2 bases/receptoras posicionados de la cadera a la zona de los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros. La top debe de mantener contacto con la base original.

Aclaración 1: la subida no debe de pasar a través del nivel de pecho y después convertirse en inversión debajo del nivel de pecho o debajo. (El momento de la top yendo hacia abajo es la preocupación primaria de seguridad).

Aclaración 2: Las bases receptoras deben de hacer contacto de la cadera a los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros de la top.

Aclaración 3: Parejas de pancake de dos piernas no son permitidas en la división media de habilidades adaptativas unified.

4. Inversiones hacia abajo no pueden tener contacto con otras.

M. Las bases no pueden soportar ningún peso mientras la base está doblada o en una posición invertida.

Aclaración: Una persona parada en el piso no es considerada como top.

*DIVISIÓN MEDIA DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED
PIRAMIDES*

- A. Las pirámides deben de seguir las reglas de “Subidas” y “desmontes” de la división media de habilidades adaptativas unified y son permitidas hasta 2 niveles de altura.
- B. Las top deben de recibir soporte primario de una base. Excepción: Ver “Movimientos sueltos de pirámide” de la división media de habilidades adaptativas unified.
- C. Subidas extendidas de una pierna no deben conectarse o ser conectadas por cualquier otra subida extendida de una pierna.
- D. Ninguna subida, pirámide o individuo puede moverse por encima o por debajo de una subida, pirámide o individuo separado. Aclaración: Una top no podrá pasar por encima o por debajo del torso (zona media del cuerpo del atleta) de otro atleta, aunque la subida o pirámide esté separada o no. Ejemplo: Un sentado de hombros caminando debajo de un elevador no está permitido.
- E. Subidas y transiciones de giro a elementos extendidos son permitidos hasta 1 giro si se conecta con al menos 1 conector a nivel de pecho o debajo con al menos una base. La conexión con el conector debe de ser mano/brazo a mano/brazo. La conexión debe de hacerse antes de iniciar con elemento y debe de mantenerse en conectado durante todo el elemento. Una conexión de mano/brazo no incluye en hombro.
- F. DIVISIÓN MEDIA DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED – Pirámides - Movimientos Suelos. Cualquier elemento permitido como movimiento suelto en la división media de habilidades adaptativas unified también es permitido si permanece conectado a una base y dos conectores. En cualquier momento en el que una top se suelta de las bases durante una transición de pirámide y no se adhiere a las siguiente 6 reglas, la top debe de descender en cuna o desmontar a la superficie de presentación y debe de seguir las reglas de desmonte de la división media de habilidades adaptativas unified.
1. Durante una transición de pirámide, una top puede pasar arriba de 2 personas de altura mientras mantiene contacto físico directo con al menos dos personas a nivel de pecho o debajo. El contacto debe de mantenerse con los mismos conectores durante toda la transición.
Aclaración 1: Subidas y transiciones con giro son permitidos hasta 1 giro, si se conecta con al menos 2 conectores a nivel de pecho o debajo con una conexión de mano/brazo. La conexión debe de realizarse antes de iniciar el elemento y debe de mantenerse en contacto durante todo el elemento.
Aclaración 2: Los movimientos sueltos en pirámides de la división media de habilidades adaptativas unified puede incorporar movimientos sueltos de subidas que mantengan contacto con otra 1 top mientras provea los criterios de “movimientos sueltos” o “desmontes” de la división media de habilidades adaptativas unified.
 2. La top debe de mantener contacto directo con al menos 2 diferentes tops a nivel de pecho o debajo. 1 de estas tops debe de tener contacto de mano/brazo a mano/brazo; la otra top también se debe de mantener conectado de mano/brazo a mano/brazo o de mano/brazo a pie/pierna baja (debajo de la rodilla).
Aclaración 1: Los movimientos sueltos de pirámides deben de tener conectores de 2 lados diferentes (ejemplo, lado derecho/lado izquierdo o lado izquierdo/atrás, etc.) por dos conectores

diferentes. (Ejemplo: 2 conectores en el mismo brazo no está permitido). Una top debe de estar conectada en 2 de 4 lados (enfrente, atrás, derecha o izquierda) de su cuerpo.

Aclaración 2: el contacto debe de hacerse con una base en la superficie de presentación ANTES de que el contacto con el conector(es) se pierda.

3. El peso primario no puede estar en el 2do nivel.

Aclaración: La transición debe de ser continua.

4. Estas transiciones sueltas no pueden involucrar cambio de bases.

5. Estas transiciones deben de ser cachadas por al menos dos bases receptoras (mínimo una base receptora y 1 spotter) bajo las siguientes condiciones:

a. Ambas bases receptoras deben de estar estacionarias.

b. Ambas bases receptoras deben de mantener contacto visual con la top durante toda la transición.

6. Movimientos sueltos no pueden conectarse o ser conectadas con tops arriba del nivel de pecho.

G. DIVISIÓN MEDIA DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED – Pirámides - Inversiones.

1. Deben de seguir las reglas de “Inversiones de subidas” de la división media de habilidades adaptativas unified.

2. Una top puede tener una posición invertida durante una pirámide si la top mantiene contacto con la(s) base(s) que tienen su peso directo en contacto con la superficie de presentación y también con un conector a nivel de pecho o debajo. La top debe de mantener contacto con ambos conectores (base y conector) durante toda la transición. La(s) base(s) que mantiene contacto con la top debe de extender sus brazos durante la transición si el elemento empieza y finaliza en una posición a nivel de pecho o debajo.

Ejemplo 1: Una plancha de Split que role a una posición de plancha boca abajo es permitido, aunque la(s) base(s) extienda sus brazos durante el elemento invertido.

Ejemplo 2: una plancha que role hacia una posición extendida no es permitida porque el elemento no aterriza en una posición debajo del nivel extendido.

H. DIVISIÓN MEDIA DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED – Pirámides – Movimientos sueltos con Inversiones conectadas.

1. Transiciones de pirámides puede tener inversiones mientras se suelte de las bases.

DIVISIÓN MEDIA DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED DESMONTES

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

A. Desmontes en cuna de una subida de una sola base debe tener a un spotter con al menos una mano/brazo apoyando desde la cadera a la zona de hombros para proteger la cabeza y la zona de hombros durante la cuna.

B. Desmontes desde una subida multibase debe tener al menos dos bases que reciban y un Spot con al menos una mano/brazo apoyando desde la cadera a la zona de hombros para proteger la cabeza y la zona de hombros durante la cuna.

C. Desmontes deben retornar a su(s) Base(s) original(es).

Excepción 1: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera de la base(s) original(es) y/o Spot.

Excepción 2: Desmontes directos/rockets (Straight Drops) o Small Hop offs con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o debajo son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.

Aclaración: Un individuo no debe bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.

D. Solo desmontes directos/rockets, cunas directas básicas y $\frac{1}{4}$ de giro están permitidos desde cualquier subida de una pierna.

E. Hasta $1\frac{1}{4}$ de rotación de giro son permitido desde subidas de dos piernas.

Aclaración: Girar desde una posición de plataforma no está permitido. Una plataforma no es considerada como una subida de dos piernas. Hay excepciones específicas para la posición de plataforma dentro de "subidas" de la división media de habilidades adaptativas unified respecto a subidas con giro y transiciones específicamente.

F. Ninguna subida, pirámide, individuo o artículo puede moverse por encima o por debajo del desmontes, y ningún desmonte puede ser lanzado sobre, por debajo o a través de una subida, pirámide, individuo o artículo.

Excepción: Si el artículo es un dispositivo de movilidad de un Atleta de habilidades adaptativas, entonces si es permitido.

G. Hasta un truco es permitido en el desmonte de cualquier subida de 2 piernas.

H. Cualquier desmonte desde nivel de pecho y arriba con un elemento/truco (por ejemplo, giro, toe touch) debe de ser recibido en una cuna.

I. Desmontes de mortales sueltos no están permitidos.

J. Los desmontes no pueden trasladarse intencionalmente.

K. Las top en desmontes no pueden tener contacto con otra top mientras se sueltan de las bases.

L. Caídas en tensión o rollos de cualquier tipo no están permitidos.

M. Cuando se hace una cuna desde una subida de una sola base con múltiples tops, 2 bases receptoras deben de recibir a cada una de las top. Las bases receptoras deben de estar estacionarias antes de que inicie el desmonte.

N. Desmontes desde posiciones invertidas no están permitidas.

DIVISIÓN MEDIA DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED LANZAMIENTOS

A. Los lanzamientos no están permitidos.

DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED GIMNASIA GENERAL

A. Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación

Aclaración: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de subida. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucra una rotación sobre la cabeza, entonces el

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

Ejemplo: Rodadas - Flic y luego un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la subida para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rodada.

B. Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una subida, individuo, o artículo (prop), no está permitida, a menos que el artículo sea equipo de movilidad de un atleta de habilidades adaptativas. Aclaración: Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo.

C. Hacer gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con cualquier artículo no está permitido, a menos que el artículo sea equipo de movilidad de un atleta de habilidades adaptativas.

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

Excepción 1: Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.

Excepción 2: Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto dividirá el efecto de la pasada.

Ejemplo: Si un atleta en la división advanced de Habilidades adaptativas Unified/N4 ejecuta una rodada – toe touch– flic – mortal sin manos, esta combinación de elementos no sería permitida porque combinaciones de mortales consecutivos no son permitidas dentro de las reglas de gimnasia estática de la división advanced de Habilidades adaptativas Unified/N4.

DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED GIMNASIA ESTÁTICA.

A. Mortales estáticos y mortales desde una entrada de flic son permitidos.

Excepción: Vueltas de carros de aerial y Onodis son permitidos.

B. Elementos son permitidos hasta 1 rotación de mortal y 0 rotaciones de giro.

C. Combinaciones de mortales consecutivos no son permitidos. Ejemplo: Mortal – mortal, mortal – mortal al frente no son permitidos.

D. Elementos de saltos no son permitidos en combinación inmediata de un flic.

Ejemplo: Toe touch - mortal, mortal – toe touch, pike – mortal al frente no son permitidos

Aclaración 1: Saltos conectados con mortales al frente de $\frac{3}{4}$ no son permitidos.

Aclaración 2: Toe touch – flic – mortal son permitidos porque el mortal no está conectado inmediatamente después del salto.

*DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED
GIMNASIA CONTINUA.*

- A. Elementos son permitidos hasta 1 rotación de mortal y 0 rotaciones de giro
Excepción: vueltas de carro de aerial y Onodis son permitidos.

*DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED
SUBIDAS.*

- A. Un spotter es requerido para cada una de las personas arriba del nivel del pecho
B. Subidas extendidas de una sola pierna son permitidas.
C. Subidas con giro y transiciones con giro son permitidas hasta 1 ½ giro por la top (persona que sube) en relación del piso de presentación a nivel de pecho.

Aclaración: Cualquier giro adicional ejecutado por las bases en el mismo elemento sería ilegal si el resultado acumulativo de giros de la top o persona que sube excede 1 ½ giro. El Juez de legalidades utilizará la cadera de la top (o persona que sube) para determinar el total de rotación que ejecuta la top en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o subida se ejecute (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una parada definitiva, con la top estacionaria, entonces podrán continuar la subida con una rotación adicional.

- D. Subidas y Transiciones de giro hacia una posición extendida son permitidas bajo las siguientes condiciones:

1. Elementos extendidos hasta de ½ giro son permitidos.

Ejemplo: Una subida de una pierna con giro completo está permitido.

Aclaración: Cualquier giro adicional por las bases en el mismo elemento sería ILEGAL si el resultado total del giro de la persona que sube excede ½ rotación. El Juez de legalidades busca la cadera de la top (o persona que sube) para determinar el total de la rotación que ejecuta la top en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o subida se ejecuta (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la subida.

2. Elementos extendidos excediendo ½ giro, pero no excediendo 1 giro, deben de aterrizar en una subida de dos piernas, posición de plataforma o Liberty (variaciones de posiciones del cuerpo no son permitidas).

Ejemplo: un giro completo a un heel stretch extendido no sería permitido, pero un giro completo a una extensión si está permitido.

Aclaración 1: una posición de plataforma a extensión debe de ser visible antes de ejecutar una subida de una sola pierna además del Liberty.

Aclaración 2: Cualquier giro adicional ejecutado por las bases en el mismo elemento podría no ser legal si el resultado acumulativo de giros de la top excede 1 giro. El Juez de legalidades utilizará la cadera de la top (o persona que sube) para determinar el total de rotación que ejecuta la top en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una parada definitiva, con la top estacionaria, entonces podrán continuar la subida con una rotación adicional.

E. Durante las transiciones, al menos una base debe de permanecer en contacto con la top.
Excepción: ver “Movimientos sueltos”.

F. Montajes de mortales sueltos y transiciones de mortales no son permitidos.

G. Ninguna subida, pirámide o individuo puede pasar por arriba o debajo de otra subida, pirámide o individuo separado.

Aclaración 1: Esta regla permanece hacia el torso del atleta (sección media del cuerpo del atleta) no moviéndose por arriba o debajo del torso de otro atleta; esto no pertenece a los brazos o piernas del atleta.

Ejemplo: Un Sentado de hombros caminando debajo de un elevador no está permitido.

Excepción 1: Un individuo puede saltar encima de otro individuo.

Excepción 2: Un individuo puede moverse debajo de una subida o por debajo de un individuo.

H. Cargadas de Split sobre una base individual (split catches) son prohibidos.

I. Subidas de una sola persona con múltiple top requieren un spotter separado por cada top. Las top extendidas de una sola pierna no pueden conectarse con otra top extendida de una sola pierna.

J. DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED – Subidas – Movimientos Suelos.

1. Movimientos sueltos son permitidos, pero no pueden exceder el nivel de brazos extendidos.

Aclaración: Si los movimientos sueltos pasan por encima del nivel de los brazos extendidos de la base, será considerado como lanzamiento y/o desmonte, y debe de seguir las reglas de “lanzamientos” y/o “Desmontes”. Para determinar la altura del movimiento suelto, hasta el punto más alto del movimiento suelto, la distancia de las caderas hacia los brazos extendidos de las bases será usada para determinar el movimiento. Si la distancia es mayor que el largo de las piernas de la top, se considerará como un lanzamiento y/o desmonte y debe de seguir las reglas de “lanzamientos” y/o “desmontes”.

2. Movimientos sueltos no deben aterrizar en una posición invertida. Cuando se ejecuta un movimiento suelto desde una posición invertida a una posición no invertida, el inicio de la sentadilla/dip será usado para determinar si la posición inicial estaba invertida. Los movimientos sueltos invertidos a no invertidos no pueden girar. Movimientos sueltos desde posición invertida a no invertida cayendo a nivel de pecho o más arriba deben de tener un spotter.

3. Movimientos sueltos que aterricen en una posición erguida deben de tener 3 bases receptoras para subidas multibase y 2 bases receptoras para subidas de una base.

4. Movimientos sueltos deben de regresar a sus bases originales, a menos que la(s) base(s) original(es) no sean físicamente capaces de cachar el movimiento suelto designado.

Aclaración: un individuo no puede caer en la superficie de presentación sin asistencia.

Excepción 1: Ver desmontes “C” de la división advanced de habilidades adaptativas unified.

Excepción 2: Desmontes de subidas de una sola base con múltiples tops.

5. Movimientos sueltos que aterricen en una posición extendida deben de originarse desde nivel de cadera o debajo y no deben de tener mortales o giros.

6. Movimientos sueltos iniciando desde nivel extendido no deben de girar.

7. Helicópteros están permitidos hasta una rotación de 180° y 0 rotaciones de giro y deben de ser cachados por al menos 3 bases receptoras, 1 de las cuales deben de estar posicionados en el área de la cabeza y hombros de la top.

8. Movimientos sueltos no deben de viajar intencionalmente.

9. Movimientos sueltos no deben de pasar arriba, por debajo o través de otras subidas, pirámides o individuos.

10. Las tops en movimientos separados no deben tener contacto entre ellas.

Excepción: Desmontes de subidas de una sola base con múltiples tops.

K. DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED – subidas - Inversiones.

1. subidas invertidas de extensión son permitidas. También ver “subidas” y “pirámides”.

2. Inversiones hacia abajo son permitidos a nivel de pecho y deben de estar asistidos por al menos 3 bases receptoras, al menos 2 de ellos posicionados en el área de la cabeza y hombros para protegerlos.

Excepción: Un descenso controlado de una subida invertida de extensión (ejemplo: parado de manos) hacia el nivel de hombros está permitido.

Aclaración 1: el elemento de subida no debería pasar por debajo del nivel de pecho y luego convertirse en una subida invertida al nivel del pecho o más abajo, (el momento en que la top va en dirección al suelo es lo que más importa con respecto a la seguridad).

Aclaración 2: los receptores deben hacer contacto con la cadera hasta la zona de hombros para proteger la cabeza y el área de hombros de la top.

Aclaración 3: inversiones en dirección al suelo que se originen por debajo del nivel del pecho no requieren tres bases.

Excepción: Elementos de dos piernas denominado "Pancake" debe de iniciar desde la altura de los hombros o más abajo y es permitido pasarlo de inmediato a través de una posición extendida durante el elemento.

Aclaración 4: Un Pancake no puede detenerse o finalizar de manera invertida

3. Las inversiones en dirección al suelo deben mantener contacto con una base original.

Excepción: en elementos de rotación con inversión lateral.

Ejemplo. Transiciones de desmonte estilo rueda de carreta, o media luna), la base original podría perder contacto con la TOP (persona que sube) cuando es necesario hacerlo.

4. Inversiones hacia la superficie de presentación no pueden estar conectadas unas con otras.

L. Las Bases no deben soportar ningún peso de la persona que sube mientras que esa base está doblada o en posición invertida.

Aclaración: Una persona parada en el piso no es considerada como una top.

*DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED
PIRAMIDES.*

A. Las pirámides deben seguir los lineamientos que rige la división advanced de habilidades adaptativas unified de “Subidas” y “Desmontes”, se permite hasta 2 niveles de altura.

Excepción: subidas con giros y transiciones a elementos extendidos son permitidos hasta “1½” de giro, Si estuviese conectada de brazos al nivel del pecho o más abajo. La conexión debe de

realizarse antes de que se inicie el elemento y debe mantenerse conectada durante todo el elemento o transición.

B. La top o persona que sube debe recibir el soporte primario de una base.

Excepción: Ver Movimientos Suelos de Pirámides

C. Subidas extendidas de una sola pierna NO deben estar conectadas o conectarse por cualquier otra subida extendida de una sola pierna

D. Ninguna subida o pirámide podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de subida o pirámide.

Aclaración: La top o persona que sube no puede invertir por encima o debajo del torso (parte media del cuerpo del atleta) de otra top o persona que sube sin importar si la subida o pirámide está separada o no.

Ejemplo: Sentado de hombros caminando por debajo de un elevador.

Excepción 1: Un individuo podría saltar sobre otro individuo.

Excepción 2: Un individuo podría moverse por debajo de una subida, o una subida puede moverse sobre un individuo.

E. Cualquier elemento legal como movimientos sueltos de pirámides en división advanced de habilidades adaptativas unified son legales si se mantienen conectados a una base y un conector (o dos conectores cuando se es requerido).

Ejemplo 1: En un "pancake" extendido se requeriría mantener contacto con 2 conectores.

F. DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED – pirámides – Movimientos sueltos.

1. Durante una transición de pirámide la top (persona que sube) podría pasar por encima del nivel de altura de 2 personas mientras se mantenga en contacto físico con al menos una persona al nivel del pecho o menos. El contacto debe de mantenerse con lo(s) mismo(s) conector(es) durante toda la transición.

Aclaración 1: El contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación antes de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.

Excepción: Mientras que un elemento de Tic-Toc desde el nivel del pecho (prep level) a una posición extendida (low to high o high to high) sería ilegal en subidas para la división advanced de habilidades adaptativas unified, el mismo elemento sería legal en movimientos sueltos de pirámides de la división advanced de habilidades adaptativas unified si el elemento tiene conexión de al menos una persona a nivel pecho o más abajo. La persona que sube o top que hace el tic-tock debe de estar conectada todo el tiempo en lo que es liberada por sus bases.

Aclaración 2: los movimientos sueltos en pirámides de la división advanced de habilidades adaptativas unified podrían incorporar movimientos sueltos de subidas que mantienen contacto con otra de las TOPS (o personas que suben) haciendo que los movimientos sueltos encuentren un punto de criterio bajo el concepto de movimientos sueltos de subidas de la división advanced o desmontes de la división advanced.

Aclaración 3: Subidas con giro y transiciones con giro son permitidas de hasta 1 ½ giro si está conectada por con menos un conector al nivel del pecho (prep level) o más abajo.

2. En una transición de pirámide, la persona que sube (top) podría pasar sobre otra top mientras se mantenga conectada a ella en el nivel del pecho o más abajo.

3. El peso principal NO debe de originarse del segundo nivel. Aclaración: La transición debe de ser continua.
4. Las transiciones de Pirámides no invertidas podrían involucrar un cambio de bases
 - a. La top (persona que sube) debe mantener contacto físico con una persona al nivel del pecho o más abajo
Aclaración: el contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación antes de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.
 - b. La top (persona que sube) debe ser recibida por al menos 2 bases receptoras (Mínimo una base receptora y un spotter). Ambas bases deben de estar estacionarias y no deben estar involucradas en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición se inicie. (La sentadilla o profundidad que se utilice para lanzar a la top o persona que sube será considerada como el inicio del elemento.)
5. Las pirámides no Invertidas con movimientos sueltos deben de ser recibidas por al menos dos bases receptoras (un mínimo de una persona que recibe y un spotter) bajo las siguientes condiciones:
 - a. Ambos receptores deben de ser estacionarios
 - b. Ambas bases receptoras deben de mantener contacto visual con la TOP durante toda la transición.
6. Los movimientos sueltos podrían no conectarse con las personas que suben (tops) por debajo del nivel de pecho (prep level).
- G. DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED – pirámides – inversiones.
 1. Debe seguir las reglas de inversiones de parejas de la división advanced de habilidades adaptativas unified.
- H. DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED – pirámides – Movimientos Suelos con inversiones conectadas.
 1. Las transiciones de pirámides podrían involucrar inversiones conectadas (Incluyendo Mortales conectados) si mientras se sueltan de las bases el contacto se mantiene con al menos dos medias bases (tops) al nivel del hombro o abajo. El contacto debe de mantenerse con las mismas bases durante toda la transición.
Aclaración 1: El contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación antes de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.
Aclaración 2: Los mortales conectados deben de conectarse en dos lados separados (Ej. lado derecho – lado izquierdo, lado izquierdo lado posterior, etc.) por dos conectores separados. (Ejemplo: 2 conectores en el mismo brazo no será permitido). Una persona que suba o top deberá de estar conectada sobre 2 de los 4 lados (adelante, atrás, derecho, izquierdo) de su cuerpo
 2. En Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) se permite hasta rotaciones de mortales de $1\frac{1}{4}$ y 0 (cero) rotaciones de giros.
 3. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) NO deben involucrar cambio de bases.
 4. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) deben de estar en constante movimiento.

5. Todas las inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) que no giren deben de ser recibidas por al menos 3 bases receptoras.
Excepción: Los mortales que finalicen en una posición erguida a nivel de pecho o mayor requieren un mínimo de una base receptora y 2 spots.
 - a. Todas las bases receptoras/spots requeridas deben permanecer estacionarias.
 - b. Todas las bases receptoras/spots requeridas deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
 - c. Todas las bases receptoras/spots requeridas no deben de estar involucradas con cualquier otro elemento o coreografía cuando la transición se inicie. (La sentadilla o profundidad que se utilice para lanzar a la top o persona que sube será considerada como el inicio del elemento).
6. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben viajar/moverse hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.
7. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto con otra subida/pirámide con movimiento suelto.
8. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto o conectarse con Tops, personas por encima del nivel del pecho.

DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED DESMONTES.

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

- A. Desmontes en cuna de una subida de una sola base debe tener a un spotter con al menos una mano/brazo apoyando desde la cadera a la zona de hombros para proteger la cabeza y la zona de hombros durante la cuna.
- B. Desmontes desde una subida multibase debe tener al menos dos bases que reciban y un Spot con al menos una mano/brazo apoyando desde la cadera a la zona de hombros para proteger la cabeza y la zona de hombros durante la cuna.
- C. Desmontes deben retornar a su(s) Base(s) original(es).
 - a. Excepción 1: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera de la base(s) original(es) y/o Spot.
 - b. Excepción 2: Desmontes directos/rockets (Straight Drops) o Small Hop offs con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o debajo son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.
Aclaración: Un individuo no debe bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.
- D. Desmontes de hasta 2 ¼ de giros están permitidos para elementos de subida en dos piernas.
 - a. Aclaración: Desmontes de giro desde una posición de plataforma no puede exceder 1¼ de rotación de giro. Una plataforma no es considerada una subida de dos piernas. Existen excepciones específicas para la posición de plataforma dentro de “subidas de la división

advanced de habilidades adaptativas unified.” respecto a subidas con giro y transiciones específicamente.

E. Rotaciones hasta $1\frac{1}{4}$ de giro son permitidos desde cualquier elemento de subida de una sola pierna.

Aclaración: Plataforma no es considerada una subida de dos piernas. Existen excepciones específicas para la posición de plataforma dentro de “Subidas de la división advanced de habilidades adaptativas unified.” respecto a parejas con giro y transiciones específicamente.

F. Ninguna subida, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo o por encima de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de subidas, pirámides, individuos o artículos (prop). Excepción: Si el artículo es un dispositivo de movilidad de un atleta con habilidades adaptativas, entonces está permitido.

G. Durante una cuna (cradle) que exceda $1\frac{1}{4}$ de giro, ningún elemento es permitido más que el giro.

H. No se permiten desmontes de mortales sueltos.

I. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.

J. Las Tops en los desmontes no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases

K. Caídas de tensión/rollos o cualquiera del tipo están prohibidas.

L. Cuando se desmonte hacia una cuna desde una subida de una sola base con múltiples Tops o personas que suben, 2 personas deben recibir a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

M. Desmontes desde una posición invertida no pueden girar.

DIVISIÓN ADVANCED DE HABILIDADES ADAPTATIVAS UNIFIED

LANZAMIENTOS

A. Lanzamientos no están permitidos.

REGLAS DE DIVISIÓN INTRODUCTORIAS (Equivalente a las reglas de división “non-building, non-tumbling”)

GIMNASIA GENERAL DIVISIÓN INTRODUCTORY

- Gimnasia general no está permitido.
- Los saltos no se consideran una habilidad de tumbling desde un punto de vista de legalidades, por lo tanto, los saltos están permitidos.

GIMNASIA ESTÁTICA/CONTINUA DIVISIÓN INTRODUCTORY

A. Gimnasia corrida/gimnasia estática no es permitido.

SUBIDAS DIVISIÓN INTRODUCTORY

- A. Subidas (stunts) no son permitidos.

PIRÁMIDES DIVISIÓN INTRODUCTORY

- A. Pirámides no son permitidas.

DESMONTES DIVISIÓN INTRODUCTORY

- A. Desmontes no son permitidas.

LANZAMIENTOS DIVISIÓN INTRODUCTORY

- A. Lanzamientos no permitidos.

BEGINNER DIVISION RULES (Equivalent to Level 0)

GIMNASIA GENERAL DIVISIÓN BEGINNER

- Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación.
Aclaración: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de subida. Para divisiones relevantes, si el rebote desde una pasada de gimnasia involucra una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o subida a una transición sobre la cabeza o subida.
Ejemplo: redondilla - Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde Nivel 0 – Nivel 5 (Elite). Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la subida para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la redondilla.
Excepción: Rebote de ½ giro a posición de prona/estómago en una una subida es permitida en la división beginner.
- Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una subida, individuo, o artículo (prop), no está permitida.
Aclaración: Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo.
- Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (prop) no está permitida.
- Rollos de clavado (Salto del tigre – pescadito) NO están permitidos.

- Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto dividirá el efecto de la pasada.

GIMNASIA ESTÁTICA/CONTINUA DIVISIÓN BEGINNER

- Los elementos deberán de mantener un contacto constante con la superficie de presentación. Excepción: Ruedas de carreta con empuje y redondillas son permitidas.
- Rodadas adelante y hacia atrás, son permitidas.
- Ruedas de carretas, redondillas y parados de mano son permitidas.
- Arcos pasados al frente y atrás NO son permitidos.
- Ninguna gimnasia es permitida en combinación inmediata después de una redondilla. Si algún elemento de gimnasia ocurre después de una redondilla debe haber una distinción y pausa clara de manera inmediata después de la redondilla o del rebote de la misma.
- FlicFlac hacia adelante o hacia atrás NO son permitidos.

SUBIDAS DIVISIÓN BEGINNER

A. Spotters:

1. A spotter is required for each top person above ground level.

Example: Thigh stands, ground stunts, knee stunts (e.g. a knee table top) are examples of stunts above ground level.

Clarification: The spotter may grab the top person's waist for all stunts above ground level.

SUBIDAS DIVISIÓN BEGGINER

A. Spotters

1. Un spotter es requerido por cada top en una subida de piso. Ejemplo: Subida de muslos, subidas de piso, de rodilla son ejemplos de subidas arriba de nivel de piso.

Aclaración: El spotter puede agarrar la cadera de la top en la subida sobre el piso.

B. Niveles de Subidas

1. Las subidas en una sola pierna son permitidas únicamente al nivel de la cadera y la top debe de estar conectada con alguien parada en la superficie de presentación. (El spotter puede tomar la cintura de la top persona y una conexión mano/brazo, etc., debe de ser una persona diferente que no sea base ni spotter.

2. Subidas por encima del nivel de cintura no son permitidas. Una subida no debe de pasar arriba de nivel de cintura.

Aclaración: Pasar a la top por encima de la cintura de las bases sería tomado como ilegal.

- Subidas que giren y transiciones con giro no son permitidas.

Aclaración: Rebote hacia una posición prona (½ giro hacia el estómago) en una subida permitida en la división Beginner.

- Durante las transiciones, al menos una base deberá de mantener contacto con la top. Excepción: Leap Frog (saltos de rana) y variaciones de saltos de rana no son permitidos en la división Beginner.
- Los mortales libres o asistidos en subidas y transiciones no son permitidos.
- Ninguna subida, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento separado de subida pirámide o individuo.

Aclaración 1: Esta regla permanece hacia el torso del atleta (sección media del cuerpo del atleta) no moviéndose por arriba o debajo del torso de otro atleta; esto no pertenece a los brazos o piernas del atleta.

Aclaración 2: Una top no puede pasar por encima o por abajo del torso (sección media del cuerpo del atleta) de otra top aunque sea una pirámide o subida por separado.

Ejemplo: Un Crunch caminando debajo de otra subida no es permitido.

Excepción: Un individuo puede saltar encima de otro individuo.

- Cargadas de Split sobre una base individual (split catches) no son permitidos
- Subidas de una sola base con múltiples tops no son permitidas.

I MOVIMIENTOS SUELTOS DIVISIÓN BEGINNER

1. Movimiento sueltos NO son permitidos.

Aclaración 1: Helicópteros no son permitidos.

Aclaración 2: Rollos de barril no son permitidos.

J. SUBIDAS DIVISIÓN BEGINNER – Inversiones

1. Las inversiones no son permitidas.

Aclaración: Todos los atletas que estén en posición invertida (top) deben de mantener contacto con la superficie de presentación (Ver "Gimnasia estática/Continúa de la división Beginner)

Ejemplo: Una parada de manos ayudada sobre la superficie de presentación no es considerada una subida, pero si es legal.

K. Las bases no deben soportar ningún peso de una top mientras esa base se encuentre en un arco hacia atrás o una posición invertida. Aclaración: una persona de pie sobre el suelo no se considera como una top.

PIRAMIDES DIVISIÓN BEGINNER

- Pirámides deben de seguir las subidas y desmontes de las reglas de Beginner.
- Las top deben de recibir soporte primario de una base.

Aclaración: En cualquier momento en donde una top es liberada por sus bases durante una transición de pirámide, la top debe de finalizar su movimiento en la superficie de presentación, no pueden terminar en cuna y deben de seguir las reglas de Beginner.

Ninguna subida, pirámide, o individuo puede pasar por debajo o por encima de una subida, pirámide o individuo separados.

Aclaración: Una top no puede pasar encima o debajo del torso (la parte media del cuerpo de un atleta) de otra persona sin importar que la subida esté separada de la pirámide.

Ejemplo: Un Crunch caminando debajo de otra subida no es permitido.

DESMONTES DIVISIÓN BEGINNER

Nota: Un movimiento es considerado únicamente como desmonte si es liberado hacia una cuna o si se libera y es asistida hacia la superficie de presentación.

A. Sólo se permiten desmontes rectos.

Aclaración 1: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por una base original o un spotter.

Aclaración 2: Desmontes rectos o pequeños hop offs con n ningún elemento adicional desde nivel de cintura o menor hacia la superficie de presentación require asistencia para la división Beginner.

Aclaración 3: Un individuo NO puede aterrizar en la superficie de presentación desde nivel de cintura SIN ninguna asistencia.

B. Cunas desde nivel de cintura no son permitidas.

C. Desmontes con giro (incluyendo $\frac{1}{4}$ de giro) no son permitidos.

D. Ninguna subida, pirámide o individuo, o artículo puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de subidas, pirámides, individuos.

E. Ningún desmonte está permitido desde elementos por encima del nivel del cintura en pirámides.

Aclaración: Un individuo NO puede aterrizar en la superficie de presentación desde nivel de cintura SIN ninguna asistencia.

- F. No se permiten desmontes de mortal libres o asistidos.
- G. Desmontes no deben trasladarse o viajar de manera intencional.
- H. Las tops en los desmontes no deben de estar en contacto con otras mientras se liberan de sus bases
- I. Caídas de tensión/rollos de cualquier otro tipo no son permitidas.

LANZAMIENTOS DIVISIÓN BEGINNER

- A. No se permiten lanzamientos.

Aclaración 1: Esto incluye Lanzamientos de "Sponge" (esponja) conocido también como Load in o Squish Tosses.

Aclaración 2: Todas las cunas a nivel de cadera no están permitidas.

REGLAS DE LA DIVISIÓN NOVICE DE LA ICU (Equivalente a nivel 1)

GIMNASIA GENERAL DIVISIÓN NOVICE

- A. Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación

Aclaración: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de subida. Para divisiones relevantes, si el rebote desde una pasada de gimnasia involucra una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o subida a una transición sobre la cabeza o subida.

Ejemplo: redondilla- Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde Nivel 0 – Nivel 5 (Elite). Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la subida para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la redondilla..

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

Aclaración: Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo.

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

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

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto dividirá el efecto de la pasada.

GIMNASIA ESTÁTICA/CONTINUA DIVISIÓN NOVICE

- A. Los elementos deberán de mantener un contacto constante con la superficie de presentación. Excepción: Ruedas de carreta con empuje y rodadas son permitidas.
- B. Rollos hacia adelante y hacia atrás, arcos pasados hacia atrás y hacia adelante a una pierna, y paradas de manos son permitidos.
- C. Ruedas de carretas y rodadas son permitidas.
- D. Ninguna gimnasia es permitida en combinación inmediata después de una rodada. Si algún elemento de gimnasia ocurre después de una rodada debe haber una distinción y pausa clara de manera inmediata después de la rodada o rodada-rebote.
- E. FlicFlac hacia adelante o hacia atrás NO son permitidos.

SUBIDAS DIVISIÓN NOVICE

A. Spotters

1. Un spotter se requiere para cada una de las tops a partir del nivel de pecho en adelante.

Ejemplo: Splits suspendidos, posiciones del cuerpo rectas (tablita boca arriba) y elevadores al pecho son ejemplos de elementos o subidas a nivel del pecho. Subidas de brazos extendidos que no se encuentren en una posición vertical (como v-sits [sentada de V], posición de cuerpo recta acostada, etc.) son consideradas como subidas al nivel del pecho.

Aclaración 1: La base del centro en una sentada de "V" (teddy Bear), podría considerarse como un spotter siempre y cuando se encuentre en una posición para proteger la cabeza y los hombros de la persona que sube.

Aclaración 2: Si la base primaria realiza una sentadilla, baja hacia sus rodillas o baja la altura general de la subida mientras se extienden los brazos (excluyendo las subidas de suelo), este elemento podría ser considerado como extendido y entonces sería ilegal, sin importar la posición del spotter de atrás.

Excepción: Sentado de hombros /straddles y T-Lifts (Cristos elevados) y subidas con una rotación de ½ giro donde la top, inicia y finaliza sobre la superficie de presentación y solo es apoyada constantemente al nivel de la cadera, no requieren spotter.

2. Un spotter es requerido por cada top o persona que sube en una subida de piso.

Aclaración: El spotter puede agarrar la cadera de la top en la subida sobre el piso.

B. Niveles de Subidas

1. Las subidas en una sola pierna son permitidas únicamente al nivel de la cadera.

Excepción 1: Una subida al nivel del pecho de una sola pierna es permitida si la top está conectada con alguna persona sobre la superficie de presentación, el conector debe de ser una persona separada aparte de la(s) base(s) o spotter. La conexión debe de ser mano/brazo a

mano/brazo y debe de realizarse antes de iniciar el elemento de subidas de una sola pierna al nivel del pecho.

Excepción 2: Un Parado de hombros escalonado (Walk up shoulder stand) es legal en la división Novice si ambas manos de la top están en contacto con ambas manos de la base hasta que ambos pies de la top estén posicionadas en los hombros de su base.

2. Subidas por encima del nivel del pecho no son permitidas. Una pareja no debe pasar por encima del nivel del pecho. Aclaración: Pasar a la top por encima de las cabezas de las bases sería tomado como ilegal.

C. Montajes y transiciones con giro son permitidos hasta una rotación de un $\frac{1}{4}$ de giro por la persona que sube en relación con la superficie de presentación.

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

Excepción 1: Rebote hacia una posición prona ($\frac{1}{2}$ giro hacia el estómago) en una subida permitida en la división Novice.

Excepción 2: El elemento de subida: $\frac{1}{2}$ "Wrap around" es legal en la división Novice.

Excepción 3: Hasta $\frac{1}{2}$ giro es permitido si la top inicia y finaliza sobre la superficie del suelo, es únicamente soportada en la cadera y no requiere un spotter adicional.

D. Durante transiciones, al menos una base deberá de mantener contacto con la top. Excepción: Leap Frog (saltos de rana) y variaciones de saltos de rana no son permitidos en la división Novice.

E. Los mortales libres o asistidos en subidas y transiciones no son permitidos.

F. Ninguna subida, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento separado de subida pirámide o individuo.

Aclaración 1: Esta regla permanece hacia el torso del atleta (sección media del cuerpo del atleta) no moviéndose por arriba o debajo del torso de otro atleta; esto no pertenece a los brazos o piernas del atleta.

Aclaración 2: Una top no puede pasar por encima o por abajo del torso (sección media del cuerpo del atleta) de otra top aunque sea una pirámide o subida por separado.

Ejemplo: Un Sentado de hombros caminando debajo de un elevador no está permitido.

Excepción 1: Un individuo puede saltar encima de otro individuo.

G. Cargadas de Split sobre una base individual (split catches) no son permitidos

H. Subidas de una sola base con múltiples tops no son permitidas.

I. SUBIDAS DIVISIÓN NOVICE – Movimientos Suelos

1. Los movimientos suelos no se permiten más que los que se permiten en "Desmontes" y "Lanzamientos" en la división Novice.

2. Movimientos suelos no deberían caer en posición prona o una posición invertida.

3. Movimientos suelos deben retornar a sus bases originales.

Aclaración: Un individuo no puede bajar sobre la superficie de presentación sin asistencia.

4. Lanzamientos de helicóptero no son permitidos.

5. Giros completos de rollos (horizontales)/log no son permitidos.

6. Movimientos sueltos no deben viajar o trasladarse de una manera intencional.
 7. Movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otras subidas, pirámides o individuos.
- J. SUBIDAS DIVISIÓN NOVICE – Inversiones
1. Las inversiones no son permitidas.
Aclaración: Todos los atletas que estén en posición invertida (top) deben de mantener contacto con la superficie de presentación (Ver “Gimnasia estática/Continúa de la división Novice)
Ejemplo: Una parada de manos ayudada sobre la superficie de presentación no es considerada una subida, pero si es legal.
- K. Las bases no deben soportar ningún peso de una top mientras esa base se encuentre en un arco hacia atrás o una posición invertida. Aclaración: una persona de pie sobre el suelo no se considera como una top.

PIRAMIDES DIVISIÓN NOVICE

- A. Las pirámides deberán seguir los lineamientos que rigen la división Novice de “Subidas” y “Desmontes”, y es permitido hasta 2 niveles de altura. Nota: Elementos de subidas extendidas de una base individual o de una base individual asistida, no son permitidos en las divisiones Youth o menores.
- B. La Top debe de recibir el soporte primario de una base. Aclaración: En cualquier momento en donde una top es liberada por sus bases durante una transición de pirámide, la top debe de finalizar su movimiento en una cuna o desmontar hacia la superficie del suelo, no debe de estar conectada a un conector que esté abajo del nivel de pecho, y debe de seguir las reglas de “desmontes” de la división Novice.
- C. Subidas de dos piernas:
1. Subidas de dos piernas deben estar conectadas por una top al nivel del pecho o debajo con una conexión de brazo/mano únicamente bajo las siguientes condiciones:
 - a. La conexión debe de realizarse antes de haber iniciado la subida extendida de dos piernas.
 - b. Las tops conectoras al nivel del pecho debe de estar con ambos pies sobre las manos de sus bases. Excepción: La top a nivel de pecho no debe tener ambos pies sobre las manos de sus bases si la top se encuentra sentada sobre los hombros, Flatback (Tablita boca arriba), Straddle lift (Teddy Bear) o parado de hombros (Shoulder Stand)
 2. Subidas de dos piernas extendidas no pueden estar conectadas o conectar con otras subidas extendidas
- D. Subida Parejas de una sola pierna:
1. Subidas de una sola pierna a nivel del pecho deben estar conectadas por al menos una persona al nivel del pecho o debajo con una conexión de mano/brazo únicamente bajo las siguientes condiciones:
 - a. La conexión deberá de realizarse antes de iniciar el elemento a una sola pierna sobre el nivel del pecho.

b. Las top conectores a nivel del pecho deben de tener ambos pies sobre las manos de sus bases.

Excepción: los conectores a nivel del pecho no deben tener los dos pies en las manos de sus bases si la top se encuentra en un sentado de hombros (shoulder sit), tablita o straddle lift, o Parado de hombros (Shoulder Stand).

2. Subidas de una sola pierna extendidas no son permitidas.

E. Ninguna subida, pirámide, o individuo puede pasar por debajo o por encima de una subida, pirámide o individuo separados.

Aclaración: Una top no puede pasar encima o debajo del torso (la parte media del cuerpo de un atleta) de otra persona sin importar que la subida esté separada de la pirámide.

Ejemplo: Un sentado de hombros caminando por debajo de un elevador es ilegal.

DESMONTES DIVISIÓN NOVICE

Nota: Un movimiento es considerado únicamente como desmonte si es liberado hacia una cuna o si se libera y es asistida hacia la superficie de presentación.

A. Desmontes en cuna de una subida de una sola base deben de tener un Spotter con al menos una mano/brazo soportando de la cadera a la zona de hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte.

B. Desmontes desde una subida multibase debe de tener al menos dos bases receptoras y un Spotter con al menos una mano/brazo apoyando de la cadera a los hombros para proteger la cabeza y los hombros durante el desmonte.

Aclaración 1: lanzamientos a cuna, de esponja (sponge), Entrada (Load in) son considerados como lanzamientos y no son permitidos en la división Novice.

Aclaración 2: Todos los elementos de desmontes de cradle al nivel de la cadera son ilegales.

C. Los desmontes deben retornar a su(s) base(s) original(e)s. Excepción 1: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera de su base original y /o Spotter. Excepción 2: Straight Drops (desmonte directo/Rockets) con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o menos, son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia. Aclaración: Un individuo no debe bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.

D. Solo desmontes directos hacia el suelo (rockets, Drop downs) o desmontes en cuna son permitidos.

E. Desmontes en giro (incluyendo un ¼ de giro) no están permitidos.

F. Ninguna subida, pirámide o individuo, o artículo puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de subidas, pirámides, individuos.

G. Ningún desmonte está permitido desde elementos por encima del nivel del pecho en pirámides.

H. No se permiten desmontes de mortal libres o asistidos.

I. Desmontes no deben trasladarse o viajar de manera intencional.

J. Las tops en los desmontes no deben de estar en contacto con otras mientras se liberan de sus bases

- K. Caídas de tensión/rollos de cualquier otro tipo no son permitidas.

LANZAMIENTOS DIVISIÓN NOVICE

- A. No se permiten lanzamientos.

Aclaración 1: Esto incluye Lanzamientos de "Sponge" (esponja) conocido también como Load in o Squish Tosses.

Aclaración 2: Todas las cunas a nivel de cadera no están permitidas.

REGLAS DE LA DIVISIÓN INTERMEDIATE DE LA ICU (Equivalente a nivel 2)

GIMNASIA GENERAL DIVISIÓN INTERMEDIATE

- A. Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación

Aclaración: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de subida. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucra una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o subida a una transición sobre la cabeza o subida.

Ejemplo: redondilla- Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde la división Beginner/División 0-división Elite/División 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la subida para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería legal si viniera desde un Flic estático sin la redondilla..

- B. Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una subida, individuo, o artículo no está permitida.

Aclaración: Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo

- C. Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo no está permitida.

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

Excepción 1: Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.

Excepción 2: Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.

- E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto dividirá el efecto de la pasada.

- F. No se permite girar o dar una vuelta después de un flic a una pierna. Los pies deben de llegar juntos después de completar el elemento antes de girar o dar una vuelta.

Ejemplo: Hacer un flic a una pierna y de inmediato moverse a ½ vuelta no es permitido.

GIMNASIA ESTÁTICA DIVISIÓN INTERMEDIATE

- A. Mortales y elementos aéreos no son permitidos.
- B. Series de Flics hacia adelante o hacia atrás NO son permitidos.
Aclaración: un arco hacia atrás hacia un Flic está permitido.
- C. Elementos de Saltos en combinación inmediata con Flic no son permitidos.
Ejemplo - Toe touch/ flic Y flic/ toe touch - no son permitidos.
- D. No se pueden hacer elementos de giro cuando se está en el aire.
Excepción: Las rodadas son permitidas.

GIMNASIA CONTÍNUA DIVISIÓN INTERMEDIATE

- A. Mortales y elementos aéreos no son permitidos.
- B. Series de Flics hacia adelante o hacia atrás son permitidos.
- C. No se permiten giros mientras se ejecuta un elemento aéreo.
Excepción: Las rodadas son permitidas.

PAREJAS DIVISIÓN INTERMEDIATE

- A. Spotters:
 - 1. Un spotter es requerido para cada una de las top por encima del nivel del pecho.
 - 2. Se requiere un spotter por cada top en una subida sobre el suelo. Aclaración: El spotter puede agarrar la cadera de la top en la subida sobre el piso.
- B. Niveles de Subidas:
 - 1. Una subida de una sola pierna arriba del nivel del pecho no es permitido. Una pareja de una sola pierna no puede pasar por encima del nivel del pecho.
Aclaración 1: Pasar a una persona en una subida de una sola pierna sobre la cabeza de las bases sería ilegal.
Aclaración 2: Si las bases primarias hicieran una sentadilla, se pusieran de rodillas o bajaran todo el peso de la subida mientras están sus brazos extendidos (incluyendo subidas de piso), el elemento será considerado como extendido y por lo tanto ilegal, sin importar la posición del spotter.
- C. Montajes y transiciones en giro se permiten hasta un total de ½ rotación de giro por la persona en relación con la superficie de presentación.
Aclaración 1: Cualquier giro adicional por las bases en el mismo elemento sería ILEGAL si el resultado total del giro de la persona que sube excede ½ rotación. El Juez de legalidades busca la cadera de la top (o persona que sube) para determinar el total de la rotación que ejecuta la top en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o subida se ejecuta (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la subida.

Excepción: Un solo giro log/barrel (rollito de Barril), es permitido siempre y cuando inicie y finalice en posición de cuna y sea asistida por una base.

Aclaración 2: un log/barrel (rollito de Barril) no debe incluir ningún otro elemento (ejemplo, patada giro) nada más que el giro.

Aclaración 3: El Log Roll / Rollo conectado puede ser asistido por una top.

D. Durante las transiciones, al menos una base deberá de mantener contacto con la top

E. Mortales sueltos o asistidos en transiciones y subidas no son permitidos.

F. Ninguna subida, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de subida, pirámide o individuo separado.

Aclaración 1: Esta regla permanece hacia el torso del atleta (sección media del cuerpo del atleta) no moviéndose por arriba o debajo del torso de otro atleta; esto no pertenece a los brazos o piernas del atleta.

Aclaración 2: Una top no puede pasar por encima o por abajo del torso (sección media del cuerpo del atleta) de otra top aunque sea una pirámide o pareja por separado.

Ejemplo: Un Sentado de hombros caminando debajo de un elevador no está permitido.

Excepción 1: Un individuo puede saltar encima de otro individuo.

G. Cargadas de Split sobre una base individual (Split catches) no son permitidas.

H. Subidas de una sola base con múltiples tops no son permitidas.

I. SUBIDAS DIVISIÓN INTERMEDIATE – Movimientos sueltos

1. Los movimientos sueltos no se permiten más que los que se permiten en “Desmontes” y “lanzamientos” de la división Intermediate.

2. Movimientos sueltos no deberán caer en posición prona, o posición invertida.

3. Movimientos sueltos deben de retornar a sus bases originales. Aclaración: Un individuo no puede bajar a la superficie de presentación sin asistencia. Excepción: Ver desmontes de la división Intermediate “C”.

4. Liberar un elemento desde una posición invertida a una posición no invertida no está permitido.

5. Lanzamientos de Helicóptero NO son permitidos.

6. Giros completos de rollos (horizontales)/log roll son permitidos mientras inicien y finalicen en una posición de cuna.

Aclaración 1: Giros completos de rollos (horizontales)/log roll de una sola base deben de tener dos bases receptoras. Giros completos de rollos (horizontales)/log de multibase deben de tener 3 bases receptoras.

Aclaración 2: Rollos (horizontales)/log roll no debe ser asistido por otra top.

Aclaración 3: Rollos (horizontales)/log roll deben de retornar a sus bases originales, y no debe de incluir ningún otro elemento más que el giro.

Ejemplo: No se permiten patada giro.

7. Movimientos sueltos no deben de moverse o trasladarse en forma intencional.

8. Movimientos sueltos no pueden pasar por encima, por debajo o a través de otro elemento de pareja, pirámides o individuos.

J. SUBIDAS DIVISIÓN INTERMEDIATE – Inversiones

1. Transiciones desde el nivel del suelo de una posición no invertida a una posición no invertida son permitidas. Ningún otro tipo de inversiones son permitidos.

Aclaración: Todos los atletas en inversión (top) deben de mantener contacto con la superficie de presentación a menos que sean levantadas directamente a la posición no invertida.

Ejemplo: Legal: Transiciones de parada de manos sobre el piso a una posición no invertida (ejemplo: una sentado en el hombro).

Ejemplo: Ilegal: Transición desde una cuna hacia una parada de manos o una transición desde una posición prona a un rollo al frente.

K. Las bases no deben de soportar ningún peso de una top mientras esa base se encuentre en un arco hacia atrás o una posición invertida. Aclaración: una persona de pie sobre el suelo no se considera una top.

PIRÁMIDES DIVISIÓN INTERMEDIATE

A. Las pirámides deberán de seguir las reglas de “Subidas” y “Desmontes” de la división Intermediate y es permitido hasta dos niveles de altura.

Nota: Subidas EXTENDIDAS de una sola base o de una sola base no son permitidos en las divisiones Youth o divisiones menores.

B. La top debe de recibir el soporte primario de una base.

Aclaración: En cualquier momento en el que una top es liberada por sus bases durante una transición de pirámide, la top deberá de caer en una posición de cuna o debe de desmontar hacia la superficie de presentación, no puede conectarse a una conexión que esté por arriba del nivel del pecho, y debe de seguir las reglas de desmontes de la división Intermediate.

C. Subidas extendidas no pueden conectarse o estar conectadas por una subida extendida.

D. Ninguna subida, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de subida, pirámide o individuo.

Aclaración: Una top no podrá pasar por encima o por debajo del torso (zona media del cuerpo del atleta) de otro atleta, aunque la pareja o pirámide esté separada o no.

Ejemplo: Un sentado de hombros caminando debajo de un elevador no está permitido.

E. Subidas extendidas de una sola Pierna:

1. Subidas de una sola pierna extendidas deben de estar conectadas por al menos 1 persona al nivel del pecho o debajo con conexión de mano/brazo únicamente. La conexión de brazo/mano de la top debe de estar y permanecer conectado a la mano/brazo del conector.

2. La conexión debe realizarse antes de iniciar la subida extendida de una sola pierna.

3. Las top al nivel del pecho deben tener ambos pies sobre las manos de sus bases.

Excepción: Las tops que se encuentran al nivel del pecho no deben de tener los dos pies en las manos de sus bases si la top está en un sentado de hombros, Flatback (Tablita boca arriba) o Straddle lift o un parado hombros.

DESMONTES DIVISIÓN INTERMEDIATE

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

- A. Desmontes en cuna de una subida de una sola base, debe contar con un spotter con al menos una mano/brazo apoyando de la cadera a la zona de los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte.
- B. Desmontes en cuna desde una subida multibase debe tener al menos dos bases receptoras y un spotter con al menos una mano soportando la región desde la cadera a la cabeza para proteger el área de la cabeza durante el desmonte a cuna.
- C. Desmontes deben retornar a su(s) Base(s) original(es):
Excepción 1: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera de la base original y/o spotter.
Excepción 2: Straight Drops (desmonte directo/Rockets) con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o menos son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.
Aclaración: Un individuo no debe bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.
- D. Solo desmontes directos hacia el suelo (Rockets/Pop downs) o desmontes en cuna directos y vuelta de un $\frac{1}{4}$ de giro están permitidos.
- E. Desmontes en giro que excedan $\frac{1}{4}$ de rotación de giro no son permitidos. Todas las otras posiciones/elementos adicionales son permitidos. Ejemplo: Posiciones de Toe Touch, Pike, mortal en C, etc/ elementos adicionales no son permitidos en los desmontes.
- F. Ninguna subida, pirámide, individuo, o artículo puede pasar por arriba debajo de un desmonte, y un desmonte no puede ser lanzado por encima, por debajo o a través de subidas, pirámides o individuos.
- G. Cunas desde una subida de una sola pierna extendida en pirámides son permitidas.
- H. Los desmontes de mortales libres o mortales asistidos no son permitidos.
- I. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
- J. Las tops en los desmontes no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases.
- K. Caídas de tensión/rollos de cualquier tipo no son permitidas.

LANZAMIENTOS DIVISIÓN INTERMEDIATE

- A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases. Una de las bases deberá estar por detrás de la top durante el lanzamiento y debe de asistir a la top hacia el lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben ser realizados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cuna. La top debe de ser recibida en cuna por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posicionada en la zona de la cabeza y hombros de la top. Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento.
Ejemplo: No se permiten lanzamientos con traslado intencional.
- C. Lanzamientos de mortales, giros, inversiones o traslados no están permitidos.

D. Ninguna subida, pirámide, individuo, o artículo puede pasar por debajo o por encima de un lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de subidas, pirámides, individuos o artículos.

E. La única posición del cuerpo permitido son lanzamientos directos. Aclaración: un arco exagerado no será considerado como un lanzamiento recto y por tal motivo sería considerado como un lanzamiento ilegal.

F. Durante el lanzamiento directo, la top podría usar diferentes variaciones de brazos (pero no limitado a) cómo saludar tirar besos, pero debe de mantener las piernas unidas y el cuerpo en una posición de lanzamiento recto.

G. Tops en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas.

H. Solamente una top se permite durante el lanzamiento.

REGLAS DE LA DIVISIÓN MEDIAN DE LA ICU (Equivalente al nivel 3)

GIMNASIA GENERAL DIVISION MEDIAN

A. Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación

Aclaración: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de subida. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucra una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o subida a una transición sobre la cabeza o subida.

Ejemplo: rodadas - Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde la división Beginner/División 0-división Elite/División 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la subida para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería legal si viniera desde un Flic estático sin la rodada.

B. Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una subida, individuo, o artículo no está permitida.

Aclaración: Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo

C. Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo no está permitida.

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

Excepción 1: Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.

Excepción 2: Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto dividirá el efecto de la pasada

Ejemplo: Si un atleta en división Median/Nivel 3 ejecuta una rodada – flic – toe touch – flic – mortal, están combinación de elementos no sería permitida porque el mortal no está permitido dentro de las reglas de Gimnasia estática de la división Median/Nivel 3.

GIMNASIA ESTÁTICA DIVISIÓN MEDIAN

A. Mortales no están permitidos.

Aclaración: Saltos conectados con mortales al frente de $\frac{3}{4}$ tampoco son permitidos.

B. Series de Flics hacia adelante o hacia atrás son permitidos.

C. Elementos de giro cuando se está en el aire no están permitidos.

Excepción: rodadas son permitidas.

GIMNASIA CONTÍNUA DIVISION MEDIAN

A. Mortales:

1. Mortales hacia atrás se pueden ejecutar ÚNICAMENTE en una posición de agrupada (En "C") desde una rodada, o una rodada - Flics(s).

Ejemplos de elementos no permitidos: XOuts, Mortales extendidos, Mortales extendidos con patada, plancha a una pierna, Flic sin manos (Power/whips), pikes, arcos pasados en el aire y árabes.

2. Otros elementos con apoyo de las manos antes de la rodada o rodada - flic, son permitidos.

3. Ruedas de carreta a mortal y/o Ruedas de carreta a flic y a mortal no son permitidos.

4. Ruedas de carreta sin manos, mortales hacia el frente con vuelo, y mortales al frente de $\frac{3}{4}$ son permitidos.

Aclaración: un flic hacia delante o (o cualquier otro elemento de gimnasia) hacia un mortal al frente sería ilegal.

B. Ningún elemento de Acrobacia/Gimnasia es permitido después de ejecutar un mortal o una rueda de carreta sin manos.

Aclaración: Si algún elemento gimnasia le sigue un mortal o una rueda de carreta sin manos, al menos un paso hacia la siguiente sección de gimnasia debe ser incluido para separar las dos pasadas. Una salida de un pie después de un mortal es considerado como la continuación de la misma pasada de gimnasia. Sin embargo, si un atleta termina el elemento con ambos pies juntos, y luego da un paso, es todo lo que se necesita para crear una nueva pasada de gimnasia.

C. No se permiten giros mientras se ejecuta un elemento aéreo.

Excepción: rodadas son permitidas

Excepción: Rueda de Carretas sin manos son permitidos

SUBIDAS DIVISION MEDIAN

A. Se requiere un spotter para todas las subidas arriba del nivel del pecho.

B. Subidas extendidas a una sola pierna son permitidas.

C. Subidas y transiciones de giro:

1. Montajes de giro y transiciones son permitidos hasta 1 rotación de giro por la top en relación con la superficie de presentación.

Aclaración: Cualquier giro adicional por las bases en el mismo elemento sería ILEGAL si el resultado total del giro de la persona que sube excede 1 rotación. El Juez de legalidades busca la cadera de la top (o persona que sube) para determinar el total de la rotación que ejecuta la top en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o subida se ejecuta (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la subida.

2. Transiciones en subidas de un giro completo deben aterrizar en y originarse desde una posición del nivel del pecho o debajo únicamente.

Ejemplo. No se permite 1 giro completo a una posición extendida.

3. Transiciones con giro hacia y desde una posición extendida no pueden exceder $\frac{1}{2}$ rotación de giro.

Aclaración: Un giro ejecutado con un giro adicional por sus bases ejecutado en el mismo elemento o subida, sería ilegal si el resultado acumulado de la rotación de la persona que sube excede $\frac{1}{2}$ rotación de giro.

D. Durante las transiciones, al menos una base deberá de mantener contacto con la top. Excepción: ver "Movimientos Suelos" de la división Median.

E. Montajes y transiciones de mortales libres no son permitidos.

F. Ninguna subida, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de subida, pirámide o individuo separado. Aclaración 1: Esta regla permanece hacia el torso del atleta (sección media del cuerpo del atleta) no moviéndose por arriba o debajo del torso de otro atleta; esto no pertenece a los brazos o piernas del atleta. Aclaración 2: Una top no puede pasar por encima o por abajo del torso (sección media del cuerpo del atleta) de otra top aunque sea una pirámide o subida por separado. Ejemplo: Un Sentado de hombros caminando debajo de un elevador no está permitido. Excepción 1: Un individuo puede saltar encima de otro individuo.

G. Cargadas de Split sobre una base individual (split catches) son prohibidos.

H. Subidas de una sola base con múltiples tops requiere un spotter adicional para cada top que suba. Tops de una sola pierna extendida no pueden estar conectadas con otras personas en posición extendida.

I. SUBIDAS DIVISIÓN MEDIAN – Movimientos suelos

1. Movimientos suelos están permitidos, pero no pueden pasar por encima del nivel de los brazos extendidos.

Aclaración: Si el movimiento suelo pasa por encima del nivel de un brazo extendido de las bases, será considerado como un lanzamiento y/o desmonte, y debe de seguir las reglas apropiadas para "Lanzamientos" y/o "Desmontes". Para determinar la altura de un movimiento suelo, en el punto más alto, la distancia desde la cadera hasta los brazos extendidos de las bases será utilizada para determinar la altura de movimiento. Si esa distancia es mayor al largo de las piernas de la persona que sube, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" o "desmontes".

2. Movimientos suelos no pueden finalizar en posición invertida. Soltar desde una posición invertida hacia una posición no invertida no está permitido.

3. Movimientos suelos deben de iniciar al nivel de la cadera o debajo y deben de ser recibidos al nivel del pecho o debajo.

4. Movimientos sueltos que finalicen en una posición no erguida debe tener 3 bases receptoras para una subida de multibase y dos bases receptoras para una subida de una sola base.

5. Movimientos Suelos están restringidos a un solo elemento/truco y 0 giros. Únicamente elementos ejecutados durante el movimiento suelto serán tomados en cuenta. Por lo tanto, ejecutar una postura del cuerpo de manera inmediata no será tomada en cuenta como un elemento.

Excepción: Log/Barrel (Rollo de barril) podría realizar una rotación de giro y finalizar en cuna, o una posición o postura plana y horizontal (Ejemplo, Flatback (Tablita boca arriba) o prona)

6. Movimientos sueltos deben retornar a sus bases originales.

Aclaración: un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación sin asistencia.

Excepción: ver “Desmontes” C de la división Median. Excepción: Desmonte de una subida de una sola base con múltiples tops.

7. Lanzamientos de Helicóptero no son permitidos.

8. Movimientos sueltos no deben de moverse o trasladarse en forma intencional.

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

10. Las tops en movimientos sueltos separados no deben de estar en contacto directo entre ellas. Excepción: Desmontes de subidas de 1 sola base con múltiples tops.

J. *SUBIDAS DIVISIÓN MEDIAN – Inversiones*

1. No se permiten elementos de subidas invertidas por encima del nivel del hombro. La conexión y soporte de la top con la(s) base(s) debe de ser al nivel del pecho o debajo.

Excepción: Rollo suspendido hacia una cuna de una subida Multibase, hacia una posición de inicio (Load in), hacia una subida en “plancha” a nivel de pecho, o hacia la superficie de presentación son permitidos. Los rollos suspendidos en subidas de Multibase deben tener soporte de dos manos. Ambas manos de la top deben estar conectadas a una mano de la(s) base (s).

2. Inversiones son limitadas a ½ rotación de giro hacia el nivel extendido y una rotación de 1 giro hacia el nivel del pecho o debajo. Excepción: rollo(s) suspendido(s) de multibase podría girar hacia arriba hasta una rotación completa de giro. (ver Excepción #1 arriba).

3. Rollos hacia adelante suspendidos excediendo ½ giro, deben de aterrizar en cuna. Excepción: En rollos hacia atrás suspendidos de subida multibase, la top no puede girar.

4. Inversiones hacia abajo son permitidas al nivel de la cadera y deben de ser asistidas por lo menos por dos bases receptoras posicionadas de la cadera a la zona de hombros para proteger el área de la cabeza y hombros. La top debe mantener contacto con una base original.

Aclaración 1: La subida no puede pasar a través de una subida del nivel del pecho y luego convertirse en invertida por debajo del nivel del pecho (El momento de la top cuando viene hacia abajo es la prioridad con respecto a su seguridad).

Aclaración 2: Las bases receptoras deben de hacer contacto con la región de la cadera a los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros de la top.

Aclaración 3: Subidas de “Pancakes” de dos piernas no son permitidas en la división Median.

5. Inversiones hacia abajo no deben de estar en contacto unas con otras.

K. Las Bases no deben soportar ningún peso de la top mientras la base está en un arco o en posición invertida.

Aclaración: una persona parada sobre el suelo no se considera como una top.

PIRAMIDES DIVISION MEDIAN

A. Pirámides deben seguir las reglas de “Subidas” y “Desmontes” de la división Median y son permitidos hasta 2 niveles de altura.

Nota: Subidas EXTENDIDAS de una sola base o una sola base asistida no son permitidas en la división Youth o en divisiones menores.

B. La top debe de recibir el soporte primario de una base.

Excepción: Ver “movimientos sueltos de pirámides” de la división Median.

C. Subidas extendidas de una sola pierna no pueden conectarse o estar conectadas por una subida extendida.

D. Ninguna subida, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de subida, pirámide o individuo.

Aclaración: Una top no podrá pasar por encima o por debajo del torso (zona media del cuerpo del atleta) de otro atleta, aunque la subida o pirámide esté separada o no.

Ejemplo: Un sentado de hombros caminando debajo de un elevador no está permitido.

E. Subidas y transiciones con giro a elementos extendidos son permitidos hasta 1 giro si se conecta con un conector a nivel de pecho o debajo con al menos 1 base. La conexión con la base debe de ser de mano/brazo a mano/brazo. La conexión debe de realizarse antes de iniciar el elemento y debe de mantenerse en contacto durante todo el elemento. La conexión de mano/brazo no incluye el hombro.

F. PIRÁMIDES DIVISIÓN MEDIAN – Movimientos sueltos.

Cualquier elemento que es legal dentro de los “movimiento suelto de pirámide” de la división Median es también permitido si se mantiene conectado a una base y dos conectores. En cualquier momento en el que una top se suelte de sus bases durante una transición de pirámide y no se someta a las siguientes reglas, la top debe de ser recibida en cuna o desmontar hacia la superficie de presentación y debe de seguir las reglas de “desmontes” de la división Median.

1. Durante una transición de pirámide, la top podría pasar por encima de la altura de 2 personas mientras se mantiene contacto físico directo con al menos dos personas a la altura del pecho o debajo. El contacto debe mantenerse con los mismos conectores a través de toda la transición.

Aclaración 1: Subidas y transiciones con giro están permitidas hasta 1 rotación de giro, si se está conectada por al menos 2 conectores al nivel del pecho o debajo con una conexión de Brazo/Brazo. La conexión debe de realizarse antes de que se inicie el elemento y debe de mantenerse en contacto durante todo el elemento.

Aclaración 2: Movimientos sueltos en pirámides de la división Median puede incorporar movimientos sueltos de subida que mantengan contacto con otra top proveída donde los movimientos sueltos cumplan con los criterios establecidos bajo las reglas de “Movimientos sueltos” y “Desmontes” de pirámides de la división Median.

2. La top debe de mantenerse en contacto directo con al menos 2 diferentes tops al nivel del pecho o debajo. Uno (1) de esas conexiones debe de ser de conexión mano/brazo a pie/pierna baja (debajo de la rodilla).

Aclaración 1: Movimientos sueltos en pirámides deben de ser conectadas en dos diferentes lados (Ej. Lado derecho y lado izquierdo, lado izquierdo y lado de atrás, etc.) por dos conectores separados. La top debe de estar conectada por 2 de los 4 lados (Adelante, atrás, derecha, izquierda) de su cuerpo.

Aclaración 2: dos (2) conectores en el mismo lado no es permitido.

Aclaración 3: El contacto entre la top y la base (s) que están en contacto con la superficie de presentación debe de realizarse antes de que el contacto con el conector(es) se pierda.

3. El peso primario no debe de venir desde el segundo nivel.

Aclaración: La transición debe ser continua.

4. Estas transiciones con movimientos sueltos no deben de involucrar cambio de bases.

5. Estas transiciones sueltas deben ser recibidas por al menos dos bases receptoras. (Mínimo de una base receptora y un spotter) bajo las siguientes condiciones:

a. Ambas bases receptoras deben estar estacionarias.

b. Ambas bases receptoras deben de mantener contacto visual con la top durante toda la transición.

6. Movimientos Suelos pueden no estar conectadas/conectarse a una top arriba del nivel de pecho.

G. PIRÁMIDES DIVISION MEDIAN – Inversiones.

1. Se deben seguir las reglas de “Inversiones de subidas” de la división Median.

2. La 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 está(n) en contacto directo con la superficie de presentación y un conector al nivel del pecho o debajo. La base que mantiene el contacto con la top puede extender sus brazos durante la transición, si el elemento inicia y termina en una posición a nivel de pecho o debajo

Ejemplo 1: Un elemento de “plancha” con split que se enrolla a una posición parada sería legal, aunque la base extienda sus brazos durante el elemento invertido.

Ejemplo 2: Un elemento de “plancha” que se enrolla a una posición extendida sería ilegal porque no pasa primero por una posición debajo de una posición extendida.

H. PIRÁMIDES DIVISIÓN MEDIAN – Movimientos Suelos con Inversiones Conectadas.

1. Las transiciones de pirámides no deben involucrar inversiones mientras el elemento esté suelto de las bases.

DESMONTES DIVISION MEDIAN

Nota: un movimiento es considerado únicamente como “desmonte” si es liberado hacia una cuna o si es liberado y asistido hacia la superficie de presentación.

A. Desmontes en cuna de una subida de una sola base debe de tener un spotter con al menos una mano/brazo apoyando el área desde la cadera hasta la cabeza para proteger el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte de cuna.

B. Desmontes desde una subida multibase debe tener al menos dos bases receptoras y un spotter con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cadera hasta la cabeza para proteger el área de la cabeza y hombros durante el desmonte a cuna.

C. Desmontes deben retornar a su(s) base(s) original(es).

Excepción 1: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera de su base original y/o spotter.

Excepción 2: Straight Drops (desmonte directo/Rockets) con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o debajo son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.

Aclaración: Un individuo no debe bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.

D. Solo desmontes directos hacia el suelo (Rockets/pop Downs) o desmontes en cuna directo y un ¼ giro están permitidos para cualquier subida de una sola pierna.

E. Hasta 1 ¼ de giro es permitido desde cualquier subida de dos piernas.

Aclaración: Desmontes de giro desde una posición de plataforma no es permitido. Plataforma no es considerada una subida de dos piernas. Existen excepciones específicas que determinan la postura del cuerpo en plataforma dentro "Subidas" de la división Median respecto a subidas y transiciones con giro específicamente.

F. Ninguna subida, pirámide, individuo, o artículo puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de subidas, pirámides, individuos o artículos.

G. Hasta un truco se permite durante un desmonte de cualquier elemento de subidas de dos piernas.

H. Cualquier desmonte a nivel del pecho o por encima que involucre algún elemento/truco (Ejemplo. giro, Toe Touch) debe de ser recibido en cuna.

I. No se permiten desmontes libres de mortal.

J. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.

K. Las tops en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases.

L. Caídas de tensión (Tension Drop)/ o rollos de cualquier tipo están "prohibidas".

M. Cuando se desmonte en cuna desde una subida de una sola base con múltiples tops, 2 bases receptoras deben recibir a cada una de las tops. Las bases receptoras deben estar estacionarias antes de que se inicie el desmonte.

N. Desmontes de una posición invertida no pueden girar.

LANZAMIENTOS DIVISIÓN MEDIAN

A. los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases. Una base debe de estar detrás de la top durante el lanzamiento y puede asistir a la top hacia el lanzamiento.

B. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cuna. La top debe de ser recibida por al menos 3

bases originales, una de las cuales está posicionada en el área de la cabeza y hombros de la top. Las bases deben permanecer estacionarios durante el lanzamiento.

Ejemplo: no se permiten movimientos de traslado intencional.

C. Lanzamientos con mortal, invertidos o con traslado no están permitidos.

D. Ninguna subida, pirámide, individuo, o artículo puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo, o a través de subida, pirámides, individuos o artículos.

E. Hasta un truco es permitido durante un lanzamiento. Los lanzamientos de giro no deben exceder 1 rotación.

Ejemplo: Legal: Toe touch, ball up, niña bonita.

Ejemplo: Ilegal: Cambio de patadas, niña bonita – patada, doble toe touch.

Aclaración: el arco no se cuenta como un truco.

Excepción: bolita- X es permitido en este nivel. Como una “EXCEPCIÓN”

F. Durante el lanzamiento con giro, ningún otro elemento más que el giro es permitido.

Ejemplo. Patadas con giros, ½ giro con toe touch no son permitidos.

G. Tops en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas.

H. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento.

REGLAS DE LA DIVISIÓN ADVANCED DE LA ICU (Equivalente a nivel 4)

GIMNASIA GENERAL DIVISIÓN ADVANCED

A. Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación.

Aclaración: El acróbata/gimnasta podrá rebotar desde sus pies hacia una transición de subida. Si el rebote desde una pasada de gimnasia involucra una rotación sobre la cabeza, entonces el gimnasta/o la top debe ser recibida y detenerse en una posición no invertida antes de continuar la transición o subida a una transición sobre la cabeza o subida.

Ejemplo: rodadas - Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la subida para que esto sea legal. Atrapar desde un rebote de la gimnasia y luego usar piernas para crear un lanzamiento para esta rotación sería legal. Esto también sería verdadero si viniera desde un Flic estático sin la rodada.

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

Aclaración: Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo

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

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

Excepción 1: Rollo de clavado o Salto de Tigre en una posición de arco no están permitidos.

Excepción 2 : Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro no son permitidos.

E. Los saltos no son considerados como elementos de gimnasia desde el punto de vista de legalidades, por eso, si un elemento de salto es incluido en una pasada de gimnasia, el salto dividirá el efecto de la pasada.

Ejemplo: Si un atleta en el nivel Advanced/N4 hiciera una rodada - toe Touch – Flic – power – extendido podría considerarse ilegal tomando en cuenta de que una combinación de mortal - mortal no es permitido en gimnasia estática del nivel Advanced.

GIMNASIA ESTÁTICA DIVISIÓN ADVANCED

A. Mortales estáticos y mortales desde una entrada de Flic, son permitidos.

B. Elementos de acrobacia/gimnasia son permitidos hasta (1) rotación en el eje horizontal y 0 (cero) rotaciones en el eje vertical.

Excepción: rueda de carreta o media luna sin manos (aerial) y Onodi son permitidos.

C. Combinaciones de mortales consecutivos NO son permitidas.

Ejemplo. mortal – mortal, o mortal hacia atrás - rebote con mortal hacia al frente no son permitidos

D. Elementos de saltos NO son permitidos en combinación inmediata con un mortal estático.

Ejemplo. Toe Touch - mortal atrás, mortal atrás - Toe Touch, salto de Pike - mortal al frente son elementos no permitidos.

Aclaración 1: Saltos que involucran 3/4 de mortal hacia el frente, no son permitidos.

Aclaración 2: Toe Touch - Flic hacia atrás unido a un mortal atrás son permitidos porque el mortal no está conectado inmediatamente con el salto.

GIMNASIA CONTINUA DIVISIÓN ADVANCED

A. Los elementos son permitidos hasta una rotación sobre el eje horizontal y 0 rotaciones sobre el eje vertical

Excepción: rueda de carreta o media luna sin manos (aerial) y Onodis, son permitidos.

SUBIDAS DIVISIÓN ADVANCED

A. Un spotter es requerido para cada una de las personas arriba del nivel del pecho.

B. Subidas a una sola pierna extendidas son permitidas.

C. Montajes en giro y transiciones hacia el nivel del pecho son permitidos hasta 1 ½ rotaciones de giro por la top (persona que sube), en relación con la superficie de presentación.

Aclaración: Cualquier giro adicional por las bases en el mismo elemento sería ILEGAL si el resultado total del giro de la persona que sube excede 1 ½ giro. El Juez de legalidades busca la cadera de la top (o persona que sube) para determinar el total de la rotación que ejecuta la top en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o subida se ejecuta (Ej. Elevador al pecho) y los atletas

demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la subida.

D. Montajes en giro y transiciones hacia una posición extendida son permitidos bajo las siguientes condiciones:

1. Elementos extendidos hasta $\frac{1}{2}$ giro son permitidos.

Ejemplo: $\frac{1}{2}$ giro hacia una subida de una sola pierna extendida es legal.

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

2. Elementos Extendidos que excedan $\frac{1}{2}$ giro hacia 1 giro deben de ser recibidos en subidas de dos piernas. Posición de plataforma o un liberty (variaciones de posiciones del cuerpo no son permitidas).

Ejemplo: Giro hacia arriba una subida de heel stretch es ilegal, pero un giro (360) a una extensión es legal.

Aclaración 1: La posición de plataforma debe de ser visible antes de ejecutar cualquier otro elemento a una pierna además del Liberty.

Aclaración 2: Cualquier giro adicional ejecutado por las bases en el mismo elemento sería ilegal si el resultado acumulativo de la rotación de la top o persona que sube, excede 1 rotación. El juez de Legalidades utilizará la cadera de la Top o persona que sube para determinar el total el total de la rotación que ejecuta la TOP en el elemento que realiza. Una vez que el elemento o subida se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, con una top estacionaria entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la subida.

E. Durante las transiciones, al menos una base debe mantenerse en contacto con la persona que sube. Excepción: ver "Movimientos Suelos".

F. Montajes de mortales sueltos y transiciones similares no son permitidos.

G. Ninguna subida, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de subida separado, pirámide o individuo.

Aclaración: Esto se refiere al movimiento del torso de un atleta moviéndose por encima o por debajo del torso de otro atleta, no los brazos o piernas.

Ejemplo: Un sentado de hombros caminando por debajo de un elevador es ilegal.

Excepción 1: Un individuo podría saltar sobre otro individuo.

Excepción 2: Un individuo podría moverse por debajo de una subida, o una subida podría moverse sobre un individuo.

H. Cargadas de Split sobre una base individual (split catches) están prohibidas.

I. Subidas de una sola base con múltiples tops requieren un spotter adicional para cada persona que suba. Las personas que estén en una posición extendida de una sola pierna no pueden estar conectadas con otras personas en posición extendida.

J. SUBIDAS DIVISIÓN ADVANCED – Movimientos sueltos

1. Los movimientos sueltos son permitidos siempre y cuando no excedan el nivel de los brazos extendidos.

Aclaración: Si los movimientos sueltos sobrepasan el nivel de los brazos extendidos de las bases, será considerado como un lanzamiento y/o desmonte, y deberá de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" y/o "desmontes". Para determinar la altura del movimiento de un movimiento suelto, en el punto más alto, la distancia desde la cadera de la Top hasta los brazos extendidos de las bases será utilizada para determinar la altura en donde se suelte. Si la distancia es mayor al largo de las piernas de la persona que sube, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" o "desmontes".

2. Los movimientos sueltos no pueden finalizar o caer en posición invertida. Cuando se ejecuta un movimiento suelto desde una posición invertida hacia una posición NO Invertida, el punto de partida o de salida será utilizado para determinar si la posición inicial era invertida. En movimientos sueltos desde una posición invertida hacia una posición no invertida no se puede girar. En movimientos sueltos desde una posición invertida finalizando en un elemento al nivel del pecho o arriba debe de tener un spotter.

3. Movimientos sueltos que finalicen o aterricen en una posición no erguida debe de tener 3 bases para subidas multibases y 2 bases receptoras para una subida de una sola base.

4. Movimientos sueltos deben retornar a sus bases originales.

Aclaración: un individuo no debe aterrizar sobre la superficie de presentación sin asistencia.

Excepción: Ver desmonte "C" de la división advanced.

Excepción: Cuando desmonten subidas de 1 sola base con múltiples tops.

5. Movimientos sueltos que finalicen en una posición extendida debe de originarse desde el nivel de la cadera o más abajo y no debe involucrar ningún giro o rotación de mortal.

6. Movimientos sueltos que inicien sobre una posición extendida no pueden girar.

7. Lanzamientos de Helicóptero, son permitidos hasta 180 grados de rotación y cero giros, y deberá de ser recibido por al menos 3 bases receptoras, una de las cuales deberá de estar posesionada para proteger el área de la cabeza y hombros de la top.

8. Movimientos sueltos no deben moverse o trasladarse en forma intencional.

9. Movimientos sueltos no deben pasar por encima, debajo o a través de otros elementos de subidas, pirámides o individuos.

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

Excepción: Cuando desmonten subidas de 1 sola base con múltiples tops.

K. SUBIDAS DIVISIÓN ADVANCED – Inversiones

1. Elementos invertidos de subidas extendidas son permitidos. Revisar también "Subidas" y "Pirámides".

2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos al nivel del pecho, y deben ser asistidos por al menos tres bases receptoras, de las cuales al menos dos deben de posicionarse para proteger la cabeza y el área de los hombros.

Excepción: una subida que descienda de manera controlada desde una subida invertida extendida (Ejemplo: Parada de manos) hacia el nivel del pecho es permitido.

Aclaración 1: el elemento de subida no debería pasar por debajo del nivel de pecho y luego convertirse en una subida invertida al nivel del pecho o más abajo, (el momento en que la top va en dirección al suelo es lo que más importa con respecto a la seguridad).

Aclaración 2: los receptores deben hacer contacto con la cadera hasta la zona de hombros para proteger la cabeza y el área de hombros de la top.

Aclaración 3: inversiones en dirección al suelo que se originen por debajo del nivel del pecho no requieren tres bases.

Excepción: Elementos de dos piernas denominado "Pancake" debe de iniciar desde la altura de los hombros o más abajo y es permitido pasarlo de inmediato a través de una posición extendida durante el elemento.

Aclaración 4: Un Pancake no puede detenerse o finalizar de manera invertida

3. Las inversiones en dirección al suelo deben mantener contacto con una base original.

Excepción: en elementos de rotación con inversión lateral.

Ejemplo. Transiciones de desmonte estilo rueda de carreta, o media luna), la base original podría perder contacto con la TOP (persona de arriba) cuando es necesario hacerlo.

4. Inversiones hacia la superficie de presentación no pueden estar conectadas unas con otras.

L. Las Bases no deben soportar ningún peso de la persona que sube mientras que esa base está en una posición invertida de arco (Puente).

Aclaración. Una persona de pie sobre la superficie de presentación no es considerada una top.

PIRÁMIDES DIVISIÓN ADVANCED

A. Las pirámides deben seguir los lineamientos que rige la división advanced de "Subidas" y "Desmontes", se permite hasta 2 niveles de altura.

Excepción: subidas con giros y transiciones a elementos extendidos son permitidos hasta "1½" giro, Si estuviese conectada de brazos al nivel del pecho o más abajo. La conexión debe de realizarse antes de que se inicie el elemento y debe mantenerse conectada durante todo el elemento o transición.

B. La top o persona que sube debe recibir el soporte primario de una base.

Excepción: Ver Movimientos Suelos de Pirámides

C. Subidas extendidas de una sola pierna NO deben estar conectadas o conectarse por cualquier otra subida extendida de una sola pierna

D. Ninguna subida o pirámide podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de subida o pirámide.

Aclaración: La top o persona que sube no puede invertir por encima o debajo del torso (parte media del cuerpo del atleta) de otra top o persona que sube sin importar si la subida o pirámide está separada o no.

Ejemplo: Sentado de hombros caminando por debajo de un elevador.

Excepción 1: Un individuo podría saltar sobre otro individuo.

Excepción 2: Un individuo podría moverse por debajo de una subida, o una subida puede moverse sobre un individuo.

E. Cualquier elemento legal como movimientos sueltos de pirámides en división advanced son legales si se mantienen conectados a una base y un conector (o dos conectores cuando se es requerido).

Ejemplo 1: En un “pancake” extendido se requeriría mantener contacto con 2 conectores.

F. PIRÁMIDES NIVEL ADVANCED - Movimientos Suelos.

7. Durante una transición de pirámide la top (persona que sube) podría pasar por encima del nivel de altura de 2 personas mientras se mantenga en contacto físico con al menos una persona al nivel del pecho o menos. El contacto debe de mantenerse con la(s) misma(s) conector(as) durante toda la transición.

Aclaración 1: El contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación antes de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.

Excepción: Mientras que un elemento de Tic-Tock desde el nivel del pecho (prep level) a una posición extendida (low to high o high to high), sería ilegal en subidas para la división advanced, el mismo elemento sería legal en movimientos sueltos de pirámides del nivel advanced si el elemento tiene conexión de al menos una persona a nivel pecho o más abajo. La persona que sube o top que hace el tic-tock debe de estar conectada todo el tiempo en lo que es liberada por sus bases.

Aclaración 2: los movimientos sueltos en pirámides de la división Advanced podrían incorporar movimientos sueltos de subidas que mantienen contacto con otra de las TOPS (o personas que suben) haciendo que los movimientos sueltos encuentren un punto de criterio bajo el concepto de movimientos sueltos de subidas de la división advanced o desmontes de la división advanced.

Aclaración 3: Subidas con giro y transiciones con giro son permitidas de hasta 1 ½ giro si están conectadas con menos un conector al nivel del pecho (prep level) o más abajo.

8. En una transición de pirámide, la persona que sube (top) podría pasar sobre otra top mientras se mantenga conectada a ella en el nivel del pecho o más abajo.

9. El peso principal NO debe de originarse del segundo nivel. Aclaración: La transición debe de ser continua.

10. Las transiciones de Pirámides no invertidas podrían involucrar un cambio de bases

c. La top (persona que sube) debe mantener contacto físico con una persona al nivel del pecho o más abajo.

Aclaración: el contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación antes de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.

d. La top (persona que sube) debe ser recibida por al menos 2 bases receptoras (Mínimo una base receptora y un spotter). Ambas bases deben de estar estacionarias y no deben estar involucradas en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición se inicie. (La Sentadilla o profundidad que se utilice para lanzar a la top o persona que sube será considerada como el inicio del elemento.)

11. Las pirámides no invertidas con movimientos sueltos deben de ser recibidas por al menos dos bases receptoras (un mínimo de una persona que recibe y un spotter) bajo las siguientes condiciones:

c. Ambos receptores deben de ser estacionarios.

- d. Ambas bases receptoras deben de mantener contacto visual con la TOP durante toda la transición.
- 12. Los movimientos sueltos podrían no conectarse con las personas que suben (tops) por debajo del nivel de pecho (prep level).
- G. PIRÁMIDES NIVEL ADVANCED – Inversiones
 - 1. Debe seguir las reglas de inversiones de subidas de la división advanced
- H. PIRÁMIDES NIVEL ADVANCED - Movimientos Suelos con inversiones conectadas.
 - 9. Las transiciones de pirámides podrían involucrar inversiones conectadas (Incluyendo Mortales conectados) si mientras se sueltan de las bases el contacto se mantiene con al menos dos medias bases (tops) al nivel del hombro o abajo. El contacto debe de mantenerse con las mismas bases durante toda la transición.
 - Aclaración 1: El contacto debe de realizarse con la base sobre la superficie de presentación antes de que el contacto con el conector o los conectores se pierda.
 - Aclaración 2: Los mortales conectados deben de conectarse en dos lados separados (Ej. lado derecho – lado izquierdo, lado izquierdo lado posterior, etc.) por dos conectores separados. (Ejemplo: 2 conectores en el mismo brazo no será permitido). Una persona que suba o top deberá de estar conectada sobre 2 de los 4 lados (adelante, atrás, derecho, izquierdo) de su cuerpo
 - 10. En Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) se permite hasta rotaciones de mortales de $1\frac{1}{4}$ y 0 (cero) rotaciones de giros.
 - 11. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) NO deben involucrar cambio de bases.
 - 12. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) deben de estar en constante movimiento.
 - 13. Todas las inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) que no giren deben de ser recibidas por al menos 3 bases receptoras.
 - Excepción: Los mortales que finalicen en una posición erguida a nivel de pecho o mayor requieren un mínimo de una base receptora y 2 spots.
- F. Todas las bases receptoras/spots requeridas deben permanecer estacionarias.
- G. Todas las bases receptoras/spots requeridas deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
- H. Todas las bases receptoras/spots requeridas no deben de estar involucrados con cualquier otro elemento o coreografía cuando la transición se inicie. (La Sentadilla o profundidad que se utilice para lanzar a la top o persona que sube será considerada como el inicio del elemento).
 - 14. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben viajar/moverse hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.
 - 15. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto con otra subida/pirámide con movimiento suelto.
 - 16. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben estar en contacto o conectarse con Tops, personas por encima del nivel del pecho.

DESMONTES DIVISIÓN ADVANCED

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

- A. Desmontes en cuna de una subida de una sola base debe tener a un spotter con al menos una mano/brazo apoyando desde la cadera a la zona de hombros para proteger la cabeza y la zona de hombros durante la cuna.
- B. Desmontes desde una subida multibase debe tener al menos dos bases que reciban y un Spot con al menos una mano/brazo apoyando desde la cadera a la zona de hombros para proteger la cabeza y la zona de hombros durante la cuna.
- C. Desmontes deben retornar a su(s) Base(s) original(es).
 - a. Excepción 1: Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera de la base(s) original(es) y/o Spot.
 - b. Excepción 2: Desmontes directos/rockets (Straight Drops) o Small Hop offs con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cadera o debajo son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.
Aclaración: Un individuo no debe bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cadera sin asistencia.
- D. Desmontes de hasta $2\frac{1}{4}$ de giros están permitidos para elementos de subida en dos piernas.
 - a. Aclaración: Desmontes de giro desde una posición de plataforma no puede exceder $1\frac{1}{4}$ de rotación de giro. Una plataforma no es considerada una subida de dos piernas. Existen excepciones específicas para la posición de plataforma dentro de "Subidas división advanced" respecto a subidas con giro y transiciones específicamente.
- E. Rotaciones hasta $1\frac{1}{4}$ de giro son permitidos desde cualquier elemento de subida de una sola pierna.
Aclaración: Plataforma no es considerada una subida de dos piernas. Existen excepciones específicas para la posición de plataforma dentro de "Subidas nivel advanced" respecto a subidas con giro y transiciones específicamente.
- F. Ninguna subida, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo o por encima de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de subidas, pirámides, individuos o artículos (prop).
- G. Durante una cuna (cradle) que exceda $1\frac{1}{4}$ de giro, ningún elemento es permitido más que el giro.
- H. No se permiten desmontes de mortales sueltos.
- I. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
- J. Las Tops en los desmontes no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases
- K. Caídas de tensión/rollos o cualquiera del tipo están prohibidas.
- L. Cuando se desmonte hacia una cuna desde una subida de una sola base con múltiples Tops o personas que suben, 2 personas deben recibir a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.
- M. Desmontes desde una posición invertida no pueden girar.

LANZAMIENTOS DIVISIÓN ADVANCED

- A. Los lanzamientos se permiten hasta con un total de 4 bases. Una de ellas debe estar detrás de la top (persona que sube) y podría asistir a la top hacia el lanzamiento.
- B. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y debe de finalizar en una posición de cuna (cradle) La top (persona que se lanza) debe ser recibida en una posición de cuna (cradle) por al menos 3 bases originales, una de las cuales debe estar en posicionado a la altura de la cabeza y hombros de la top (persona que se lanza). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento.
Ejemplo: No se permiten movimientos de traslado intencional durante el lanzamiento.
Excepción: una rotación de $\frac{1}{2}$ giro es permitida por las bases cuando se realizan lanzamientos de patada giro.
- C. La persona que sube en un lanzamiento debe de tener ambos pies en/sobre las manos de sus bases cuando el lanzamiento inicie.
- D. Mortales, inversiones o movimientos que se trasladen no son permitidos.
- E. No se permite que ninguna subida, pirámide, individuo, o artículo (prop) pase por debajo o por encima de un lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de subidas, pirámides, individuos o artículos (props).
- F. Hasta 2 trucos son permitidos durante un lanzamiento. Ejemplo: patada giro (Kick full), lanzamiento con giro incorporando un toe Touch.
- G. Durante el lanzamiento que exceda $1 \frac{1}{2}$ rotaciones de giro, ningún otro elemento más que el giro es permitido.
Ejemplo: Patadas con doble giro (Kick doble full) no son permitidos.
- H. Los lanzamientos no pueden exceder una rotación de $2 \frac{1}{4}$ giros.
- I. Las top (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas, y deben de permanecer libres de todo contacto de las bases, conectores y/u otras personas que suban.
- J. Solamente una top se permite durante un lanzamiento.

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

GIMNASIA GENERAL DIVISIÓN ELITE

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

GIMNASIA ESTÁTICA DIVISIÓN ELITE

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

GIMNASIA CONTINUA DIVISIÓN ELITE

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

SUBIDAS DIVISIÓN ELITE

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

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

G. SUBIDAS DIVISIÓN ELITE – Movimientos sueltos

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

H. SUBIDAS DIVISIÓN ELITE – Inversiones

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

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

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

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

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

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

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

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

PIRÁMIDES DIVISIÓN ELITE

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

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

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

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

DESMONTES DIVISIÓN ELITE

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

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

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

LANZAMIENTOS DIVISIÓN ELITE

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

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

GIMNASIA GENERAL DIVISIÓN PREMIER

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

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

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

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

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

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

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

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

GIMNASIA ESTÁTICA/CONTINUA DIVISIÓN PREMIER

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

PAREJAS DIVISIÓN PREMIER

A. Un spotter se requiere:

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

2. Cuando la transición de montaje involucre:

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

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

c. Un mortal libre.

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

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

B. Niveles de Subidas:

1. Subidas extendidas de una sola pierna son permitidas.

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

D. Mortales libres (Rewind) o subidas de mortales asistidos y transiciones son permitidos. Mortales (rewinds) deben de originarse desde el nivel del suelo únicamente y son permitidos hasta 1 rotación de mortal y $1 \frac{1}{4}$ de rotaciones de giros.

Excepción 1: Mortales (rewinds) a una posición de cuna (cradle) son $1 \frac{1}{4}$ rotación de mortal, Todos los mortales (Rewinds) que se reciban por debajo del nivel del pecho debe de utilizar dos bases que reciban. (Por Ej. un mortal (rewind) que finalice en posición de cuna (cradle).
Excepción 2: rodadas – Mortal (rewind) y Flic estático – mortal (rewind) son permitidos. Ningún elemento de gimnasia antes de la rodada o Flic estático son permitidos.

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

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

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

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

G. SUBIDAS DIVISIÓN PREMIER – Movimientos Suelos

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

H. SUBIDAS DIVISIÓN PREMIER – INVERSIONES

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

PIRÁMIDES DIVISIÓN PREMIER

- A. Las pirámides son permitidas hasta una altura de 2 ½.
- B. Por cada pirámide de 2 ½ de altura debe de haber por lo menos 2 spotters, uno dando apoyo adicional a la pirámide, y los dos designados para cada persona que está arriba de 2 personas de altura cuyo soporte principal no tiene por lo menos un pie sobre el piso. Ambos spotters deben de estar en posición conforme la top asciende a la pirámide. Un spotter debe de estar detrás de la top y el otro spotter debe de estar al frente de la top o de lado de la pirámide en una posición para poder cazar a la top si desmontan hacia adelante. Una vez que la pirámide demuestra una estabilidad adecuada y antes del desmonte, este spotter puede moverse hacia atrás para cazar la cuna (cradle). Cuando una pirámide varía mucho en su diseño, recomendamos una revisión de cualquier nueva pirámide donde la posición del spotter podría estar en cuestionamiento. Aclaración: para todas las pirámides de torre, debe de haber un spotter que no esté en contacto con la pirámide colocado atrás de la top y con un conector de brazo para asistir el muslo de la media base (nivel medio).
- C. Los montajes libres que se originen desde el nivel del suelo no podrán originarse desde una posición de parado de manos, y son permitidos 1 rotación de mortal ($\frac{3}{4}$ máximo de mortal suelto entre soltar y cazar) y 1 giro de rotación o 0 rotación de mortal y 2 rotaciones de giro. Aclaración: Los Montajes libres no pueden exceder significativamente la altura del elemento que se intenta y no puede pasar sobre, por debajo, o a través de otras parejas, pirámides o Individuos.
- D. PIRÁMIDES DIVISIÓN PREMIER – Movimientos Suelos.
 - 1. Durante una transición de pirámide, la top (persona que sube) puede pasar por encima de 2 ½ niveles de altura siguiendo las siguientes condiciones:
 - a. En cualquier momento en que un movimiento suelto de pirámide sea lanzado por una base del segundo nivel (media base) y este sea recibido por una base en el segundo nivel (media base), la base del segundo nivel (media base) que esté recibiendo a la top (persona que sube) deberá de ser la misma base del segundo nivel (media base) original que lanzó el movimiento originalmente (por ejemplo, tic-tocks de torre).
 - b. Movimientos sueltos libres desde pirámides de 2 ½ de altura no pueden aterrizar en posición de prona o invertidas.
- E. PIRÁMIDES DIVISIÓN PREMIER – Inversiones
 - 1. Subidas invertidas son permitidas hasta 2 ½ niveles de persona de altura.
 - 2. Inversiones hacia el suelo desde arriba del nivel del pecho deben de ser asistidos por al menos 2 bases. La top (persona que sube) debe de mantener contacto con al menos una base u otra top.
- F. PIRÁMIDES DIVISIÓN PREMIER – Movimientos Suelos con inversiones conectadas.
 - 1. Mortales conectados son permitidos hasta 1 ¼ de rotación de mortal y 1 rotación de giro.
 - 2. Mortales conectados son permitidos si se mantiene el contacto físico directo con al menos 1 Top (persona que suba) al nivel del pecho o menos, y debe de ser recibidos por al menos dos bases receptoras.

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

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

DESMONTES DIVISIÓN PREMIER

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

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

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

LANZAMIENTOS DIVISIÓN PREMIER

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

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

