



REGLAMENTO GENERAL DE DANCE JAZZ, HIP HOP Y POM PONS ESPAÑA CHEER AND DANCE

1. Todos los equipos deben ser supervisados durante todas las funciones oficiales por un Director, Coach, Coreógrafo, Delegado Calificado.
 2. Todos los participantes deberán tener un COMPORTAMIENTO que muestre buen espíritu deportivo en el evento. El Director, Coach, Coreógrafo, Delegado de cada equipo es responsable de observar que los miembros del Equipo, COACH, familiares y/o cualquier otra persona afiliada al equipo se comporte apropiadamente. Demostraciones de conducta antideportiva son motivo de descalificación.
 3. Todos los Directores, Coach, Coreógrafos, Delegados deberán tener un PLAN DE EMERGENCIA en caso de lesiones.
 4. Los equipos deberán de Respetar y tener la CANTIDAD DE PARTICIPANTES estipulada dependiendo la categoría o división a su elección, Verificar tabla de Categorías Abiertas en cada Campeonato.
 5. Cada equipo tendrá por máximo: 2 minutos y 30 segundos (2:30 mins) como TIEMPO DE RUTINA, para demostrar su estilo y habilidad. El tiempo contará a partir del primer movimiento coreográfico, nota musical o efecto de inicio. El tiempo terminara de contar con el último movimiento coreográfico, nota de la música o efecto de sonido. Solo se contarán con 5 segundos después del periodo de presentación del Equipo para dar inicio a la Rutina y cada entrenador deberá de tener un Responsable en la Cabina de Audio para dar la Señal u Oprimir PLAY a su Coreografía.
- NOTA:** NO SE PERMITE DAR INSTRUCCIONES AL EQUIPO ANTES DE SOLTAR LA MUSICA, ESTANDO ESTE EN EL LAPSO DE LOS 5 SEGUNDOS DE TOLERANCIA.
6. Los participantes podrán competir en más de una DIVISIÓN O CATEGORÍAS DANCE, siempre y cuando cumplan con la restricción de edades en todas las divisiones que compitan, teniendo en cuenta que en los Campeonatos existe el RIESGO de



**4to CAMPEONATO DE ESPAÑA E INTERNACIONAL DE
CHEERLEADERS Y DANCERS**



tener Rutinas con problemas de Timing (Posibilidad de Rutinas Juntas). La Organización no se hace Responsable del tiempo que exista entre Rutina y Rutina para que sus integrantes hagan cambios o calentamientos Necesarios, esto es Responsabilidad directa del (los) Entrenador(es) al Tener elementos en **CROSSOVER**. (Integrantes Con Participación Múltiple)

7. Se pueden hacer SUBSTITUCIONES por causa de lesiones u otra circunstancia grave. Las sustituciones deben cumplir las restricciones de edad en todas las divisiones en que compitan y estas son Responsabilidad directa del o los Entrenadores.

8. Cualquier equipo que Viole la RESTRICCIÓN DE EDADES será penalizado. Recordando que en todas las categorías donde existen límites o rangos de edades es obligación de los participantes y entrenador tener Certificados, Actas, Credenciales que acrediten la edad de los mismos.

9. La JOYERÍA como parte del vestuario está permitida. Siempre y cuando no ejerza un riesgo directo en la ejecución de la rutina.

10. TUMBLING AND TRICKS*
(Ejecutado Individualmente)

* **Tumbling y/o Tricks:** Un elemento acrobático o de gimnasia ejecutado por un Dancer individual sin contacto, asistencia o soporte de otro Dancer(s) y comienza y termina en la superficie del escenario. El Tumbling está permitido, pero **NO ES OBLIGATORIO** o requerido, en todas las divisiones. Existiendo las siguientes limitantes: Permitidas solo para HIP HOP:

a) Elementos airborne con rotación de la cadera sobre la cabeza deben incluir el soporte de por lo menos una mano cuando pasan través de la posición invertida.

Excepción: aerial cartwheels son permitidas solamente en Hip Hop.

b) Elementos de Tumbling con un airborne de rotación de cadera sobre cabeza está limitado a 2 elementos conectados.

Ejemplo: Round-off, back handspring, back handspring no está permitido. Round-off back handspring kip up está permitido.

c) Elementos **Weight Bearing** en las manos **NO** están permitidos mientras se sostienen pom poms (incluyendo tumbling, stalls, etc.)

Excepción: Rolls al frente y atrás son permitidos, favor de ver el glosario para su determinación.

d) Caídas a rodillas, muslos, sentado, al frente, a la espalda, jazz Split (hurdler) o posición de Split sobre la superficie del escenario desde un giro, salto, parado, o posición invertida deberá primero sostener el peso con las manos o pie(s) para poder minimizar el impacto de la caída.



e) Caídas a posición **Push-Up** (lagartija o fondos) sobre la superficie del escenario son permitidas desde una posición de parado o arrodillado o de un salto con momento al frente (ej. Flyng Squirrel) o una X, Estrella o salto Spread Eagle.

f) Todas las variantes de Shushinova No están permitidas. Para CATEGORIAS DANCE JAZZ & POM PONS.

Permitidas

Forward / Backward Rolls

Shoulder Rolls

Cartwheels

Headstands

Handstands

Backbends

Front / Back Walkovers

Stalls

Head spins

Windmills / Flairs

Kip up

Dive Rolls

(En posición Pike)

Round Off

No Permitido

Aerial Cartwheel

Front / Back Handsprings

Front/Back Tucks

Side Somi

Layouts

Shushunova

Headsprings (sin soporte de manos)

11. DANCE LIFTS*, TRICKS Y PARTNERING (Ejecutado como partners o grupos)

Dance Lifts, Tricks y Partnering son permitidos y definidos abajo:

Dance Lift: Una acción en la cual un Dancer esta elevado de la superficie del escenario por uno o mas Dancers y ayudan a bajarlo. Un Dance Lift está compuesto por Dancers “cargadores O portores ” y Dancer(s) “en elevación o ágil”.

Dance Trick: Una acción en la cual un Dancer(s) ejecuta un elemento con ayuda de uno o mas Dancers. Un Dance Trick está compuesto por Dancer(s) “de apoyo” y Dancer(s) “que ejecuta”

Partnering: Una acción en la cual dos o más Dancers usan el apoyo de los otros, pero no están elevados. Partnering puede involucrar elementos de “soporte” y “ejecución”.

a) Un Dancer cargador/de apoyo debe mantener contacto directo con la superficie del escenario en todo momento.



**4to CAMPEONATO DE ESPAÑA E INTERNACIONAL DE
CHEERLEADERS Y DANCERS**



b) Por lo menos un Dancer cargador/de apoyo deberá mantener un contacto mano/brazo/cuerpo con mano/brazo/cuerpo con el Dancer(s) elevado/en ejecución todo el tiempo del elemento Lift, Trick or Partnering skill.

c) Swinging Lifts y Tricks son permitidos previniendo que el cuerpo del Dancer elevado/en ejecución no complete una rotación circular y sea en una posición supine (no debe estar boca abajo) en todo momento.

d) Rotación de cadera sobre cabeza del Dancer(s) elevado/en ejecución puede ocurrir siempre y cuando su cadera se mantenga a un nivel por debajo de la altura de los hombros de un Dancer parado.

Excepción: Chorus Line Flips no están permitidas. Ver Glosario para una completa definición de Chorus Line Flips

e) Todos los stunts estilo CHEER y/o PIRAMIDES están prohibidas.

Excepción: Pony sit, Thigh stand, Shoulder sit

f) Saltar sobre un dancer está permitido siempre y cuando exista una mano/brazo (del Dancer de apoyo) en contacto con la mano/brazo/cuerpo (del Dancer elevado/en ejecución) en el elemento.

g) Lanzar a un Dancer está permitido siempre y cuando exista una mano/brazo/Dancer de apoyo) en contacto con un mano/brazo/cuerpo (del Dancer elevado/en ejecución) con al menos otro Dancer en el elemento.

12. COREOGRAFIA Y VESTUARIO

a) Coreografía, Vestuario y/o música Sugestiva*, ofensiva, o vulgar* son inapropiados y por lo tanto se traduce como falta de respeto al Público. La coreografía de la rutina deberá ser apropiada y entretenida para todos los miembros del público.

Material vulgar o sugestivo se define como cualquier movimiento o coreografía que implica algo inapropiado indecente, apareciendo el contenido ofensivo o sexual. Coreografía, vestuario y/o música pueden afectar el overall impression de los jueces y/o el score de la rutina.

b) Toda coreografía debe ser apropiada a la edad de los participantes.

c) Todo el vestuario y maquillaje deberá ser apropiado a la edad y aceptable visualmente (que no Agreda o Intente Agredir los valores o conducta deportiva).

