

# 2014 - 2015 REGLAMENTO USASF / IASF Versión Español.

(9 de Mayo 2014)

# 2014 TEMPORADA 2015

FEDERACIÓN DE ALL STARS DE ESTADOS UNIDOS Y FEDERACION INTERNACIONAL DE ALL STARS  
 PARA CLUBES ALL STARS DE PORRISMO.

Nota: a nivel Latinoamericano se acordó mantener los términos en inglés, sin embargo se han ido adjuntando algunos términos en español que son utilizados en diferentes países, algunos elementos tienen diferentes interpretaciones. Por ejemplo, rueda de Carreta, Media Luna o Voltereta tienen el mismo significado para diferentes países, por tal motivo si en tu país existe algún término que debamos agregar para efectos de una mejor interpretación puedes comunicarte a mi email: [ronald.alan.icu@gmail.com](mailto:ronald.alan.icu@gmail.com).

*El glosario y definiciones a continuación son para utilizar y comprender los reglamentos de Seguridad de la USASF – IASF. No pretenden favorecer los sistemas de juzgamiento implementados por las compañías productoras de eventos en diferentes países. Los reglamentos podrían cambiar durante el período de vigencia por motivos de seguridad a discreción del comité de reglamentos de la USASF. Se recomienda estar revisando la página de Internet [www.USASFRULES.com](http://www.USASFRULES.com) semanalmente para aclaraciones.*

## TABLA DE CONTENIDO

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PAGINA</b>
Reglamento General de Seguridad y Requerimientos de Rutina .....	2
Nivel 1 .....	3
Nivel 2.....	6
Nivel 3.....	9
Nivel 4.....	14
Nivel 4.2.....	19
Youth (Infantil) Nivel 5.....	24
Senior (Restringido 5).....	28
Nivel 5.....	32
Nivel 6.....	36
Equipos de Atletas especiales .....	39
All Star Prep.....	39
USASF Políticas de Imagen.....	39
Ilustración de los niveles del cuerpo .....	41

## REGLAMENTO DE SEGURIDAD Y REQUERIMIENTOS DE RUTINA

1. Todos los atletas deben ser supervisados durante todas las prácticas y eventos oficiales por un director o entrenador calificado.
2. Los entrenadores deben de exigir el conocimiento y habilidades suficientes para poder medir la capacidad física de sus atletas antes de permitirles pasar a un nivel más avanzado. Los entrenadores deben considerar los niveles de destrezas individuales y a nivel grupal del equipo para poder ubicarlos en el nivel de competencia adecuado.
3. Todos los equipos, gimnasios, entrenadores y directores responsables de la institución deben de tener un plan de emergencia que responda en caso de un accidente o lesión.
4. Los atletas y entrenadores NO pueden estar bajo la influencia de alcohol, narcóticos, sustancias que aumenten el rendimiento o medicamentos con o sin recetas médicas que puedan afectar la capacidad de supervisar o ejecutar una rutina de una manera segura, mientras se encuentre en una práctica o presentación.
5. Los atletas deben practicar y presentarse siempre en una superficie apropiada. Elementos Técnicos (parejas, pirámides, lanzamientos o gimnasia) NO deben de ejecutarse en concreto, asfalto, superficies irregulares, o mojadas, o superficies con obstáculos.
6. Se deben utilizar zapatos de suela suave mientras se compite. No se permiten zapatillas o botas de Danza/Baile, zapatillas de gimnasia, (o similares.) Los zapatos deben de tener una suela sólida.
7. El uso de joyería de cualquier tipo es prohibido, incluyendo pero sin limitarse: aretes para orejas, nariz, lengua, ombligo, perforaciones en la cara y bisutería de plástico transparente, pulseras, collares y prendedores en los uniformes. Todo tipo de joyería debe de retirarse, no se puede cubrir con tape o cinta adhesiva. *Excepción: brazaletes de identificación médica.*  
*Aclaración: Piedras de fantasía son legales de cualquier manera adheridas al uniforme o a la piel.*
8. Cualquier aparato que ayude a un competidor aumentar la altura de sus rebotes o saltos está prohibido. *Excepción: Piso rebotable.*
9. Banderas, carteles, pompones, megáfonos, y piezas de ropa, son los únicos “accesorios / objetos de utilería” permitidos. Los accesorios con tubos o aparatos de soporte similar no se pueden usar en conjunto con ningún tipo de parejas/duplas o gimnasia. Todos los accesorios deben desecharse de manera segura (Ej., lanzar un cartel encima del Mat. (Tapete o peana) desde un elemento de pareja/dupla sería ilegal). Cualquier pieza del uniforme que se remueva del cuerpo para ser usada como efecto visual será considerado como un props. o artículo una vez que haya sido removido del cuerpo.
10. Las piezas de yeso con superficies duras e inflexibles o que tengan bordes ásperos deben cubrirse adecuadamente con un material acolchado.  
*Aclaración: el material debe ser adecuadamente acolchado para que proteja tanto al atleta como a sus compañeros de una posible lesión.*
11. En la estructura de niveles, todos los elementos permitidos para un nivel en particular abarcan todos los elementos permitidos en el nivel anterior.
12. Los spotters que se utilizan en todos los elementos deben formar parte del mismo equipo, y *deben ser entrenados en las técnicas adecuadas de cuidado y seguridad (Spotting Techniques)*
13. Los elementos de caídas al suelo incluyendo, pero sin limitarse a caídas en rodillas, caer sentado o en los muslos, de frente, de espalda, y caídas a splits a partir de un salto, parejas o duplas o en posición invertida están prohibidas a menos que la mayor parte del peso recaiga en primera instancia sobre las manos/pies, reduciendo el impacto de la caída. Shushinovas son permitidas.  
*Aclaración: caídas que incluyan algún tipo de soporte o peso en contacto directo con las manos y pies no estarán en violación con respecto a esta regla.*
14. Las rutinas de competencia no deben de exceder un tiempo de 2 minutos y 30 segundos.
15. Los atletas deberán de tener al menos un pie, mano o parte del cuerpo (que no sea el cabello) en la superficie de presentación cuando la rutina inicie.  
*Excepción: Los atletas podrían tener su pie en las manos de su(s) base(s), si la(s) mano(s) de la(s) base(s) están totalmente en contacto sobre la superficie de presentación.*
16. Los competidores que inicien una rutina deben de mantenerse en la misma durante el transcurso de la rutina. No se le permite a ningún atleta ser “reemplazado” por ningún otro atleta durante la rutina.
17. El atleta no debe de tener goma de mascar, caramelos, o cualquier otro artículo comestible o no comestible, que pudiera causar asfixia, en su boca durante practicas y /o presentaciones.

## REGLAS DEL NIVEL 1

### NIVEL 1 - ACROBACIA / GIMNASIA - GENERAL.

- A.** Toda acrobacia/gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación.  
**Aclaración:** El acróbata/gimnasta podría (sin una rotación de cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia una posición prona en una pareja estaría permitido.  
**Ejemplo:** Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector directo hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja 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 rondada.  
**Excepción:** Rebote hacia una posición prona (1/2 giro hacia el estómago) en una pareja es permitido en el nivel 1
- B.** Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una o pareja, individuo, o artículo (props.), NO está permitida.  
**Aclaración:** Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo
- C.** No se permite Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún accesorio (props.).
- D.** Rollos de clavado (Salto del tigre – pescadito) NO están permitidos.
- E.** Los Saltos no se consideran como un elemento de Gimnasia desde el punto de vista de legalidades. Sin embargo, si un salto se incluye en una pasada de gimnasia, el salto podrá separar la pasada.

### NIVEL 1 - ACROBACIA / GIMNASIA - ESTÁTICA / CONTINUA.

- A.** Los elementos deberán de mantener un contacto constante con la superficie de presentación. Los elementos de Acrobacia/gimnasia deben de involucrar soporte con ambas manos cuando se pasa por una posición invertida.  
**Excepción 1:** Ruedas de carreta con empuje/rondadas son permitidas.  
**Excepción 2:** Parada de manos caminando son permitidas.
- B.** Rollos hacia adelante y hacia atrás, árabe hacia atrás y hacia adelante a una pierna, y paradas de manos son permitidos.
- C.** Ruedas de carretas y rondadas son permitidas.
- D.** Flic-Flacs hacia adelante o hacia atrás NO son permitidos.

### NIVEL 1 - PAREJAS

- A.** Un Spotter se requiere para todas las parejas en el nivel del pecho y arriba.  
**Ejemplo:** Splits suspendidos, posiciones del cuerpo rectas (Muertito), elevadores al pecho son ejemplos de elementos o parejas a nivel del pecho. Parejas de brazos extendidos que no se encuentren en una posición vertical (como v-sits (Straddle) extendidos, Flat back, etc.) son consideradas como parejas al nivel del pecho.  
**Aclaración:** La base del centro en una sentada de "V", podría considerarse como un Spotter siempre y cuando se encuentre en una posición apta para proteger la cabeza y los hombros de la persona que sube.  
**Excepción:** Sentadilla al hombro y de "V" (Straddle - Espagats) no son considerados como parejas al nivel del pecho, por tal motivo no se requiere un Spotter.
- B. Niveles de Parejas**
- Las parejas en una sola pierna son permitidas únicamente por debajo del nivel del pecho / hombro.  
**Aclaración:** Si las bases principales de una multibase se pusiera en posición de sentadilla, se pusieran de rodillas, para bajar la altura de la pareja mientras se estuviera en una posición extendida, el elemento será considerado como un elemento al nivel de los hombros, y por lo tanto ilegal sin importar la posición del Spotter.
  - Parejas extendidas no son permitidas (Ver definición de parejas extendidas en el glosario). Una pareja no debe llegar o pasar a través de una posición extendida.  
**Aclaración:** Pasar a la persona que sube (TOP) por encima de las cabezas de las bases sería tomado como ilegal.
- C.** Montajes a pareja de giros y transiciones son permitidos hasta una rotación de un ¼ de giro por la persona que sube en relación con la superficie de presentación.  
**Aclaración:** un giro ejecutado con un giro adicional por las bases en el mismo elemento, sería ilegal si la rotación que se realiza por la persona que sube excede 1/4 de rotación. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja. **Excepción:** Rebote hacia una posición prona (1/2 giro hacia el estómago) en un a pareja es permitido en el Nivel 1.

- D.** Durante elementos de transición al menos una base deberá de mantener contacto con TOP (*persona que sube*)  
**Excepción:** *Leap Frog (saltos de rana) y variaciones de saltos de rana NO son permitidos en el nivel 1.*
- E.** Los mortales libres o asistidos en parejas y transiciones no son permitidos.
- F.** Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento **separado** de pareja pirámide o individuo. (*Ej. Shoulder sit caminando por debajo de un elevador*).  
**Excepción:** *Un individuo podría saltar sobre otro individuo.*
- G.** Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) **NO** son permitidos
- H.** "Verdaderas" Parejas de doble awesome (sin asistencia) **NO** son permitidas.  
**Aclaración:** *"Verdaderas" parejas de doble Awesome (Sin asistencia) NO son permitidos de manera extendida, al nivel del pecho o por debajo del nivel del pecho. Ej. "Verdaderos" parejas de doble Awesome = una base sosteniendo a dos personas arriba. Sin embargo, dependiendo de la técnica a utilizar, otras variaciones "simuladas", parejas de doble Awesome/Cupie pueden no ser permitidas.*
- I. NIVEL 1 – Movimientos Suelos.**
- Mov - suelos no se permiten más que los que se permitan en el Nivel 1 en "Desmontes".
  - Mov - suelos no deberían caer en posición prona o una posición invertida.
  - Mov - suelos deben retornar a sus bases originales.  
**Aclaración** *Un individuo no puede bajar sobre la superficie de presentación sin asistencia*
  - Lanzamientos de helicóptero **NO** son permitidos.
  - Elementos de un giro sobre el eje horizontal (*rollitos de barril - Log/Barrel*) no son permitidos.
  - Mov - suelos no deben viajar o trasladarse de una manera intencional.
  - Mov - suelos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otras parejas, pirámides o individuos.
- J. NIVEL-1 – Inversiones.**
- Las inversiones no son permitidas.  
**Aclaración:** *Todos los atletas que estén en posición invertida deben de mantener contacto con la superficie de presentación (Ver reglamento de Gimnasia en el Nivel 1)*  
*Ej. Una parada de manos ayudada sobre la superficie de presentación no es considerada una pareja y es una inversión legal .*
- K.** Las bases no deben soportar ningún peso de una persona 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 (persona que sube).*

## NIVEL 1 - PIRAMIDES

- A.** Las pirámides deberán seguir los lineamientos que rigen el N1 de "Parejas" y "Desmontes", y es permitido hasta 2 niveles de altura.
- B.** La persona de arriba debe de recibir el soporte primario de una base.  
**Aclaración:** *Cuando una TOP o persona que sube es liberada por sus bases durante una transición de pirámide, la TOP o persona que sube debe de finalizar su movimiento en un cradle (cuna) o desmontar hacia la superficie del suelo, y debe de seguir las reglas de desmontes en Nivel 1.*
- C.** Parejas de dos piernas extendidas
- deben estar conectadas por al menos una persona al nivel del pecho o menos, conectando únicamente por las manos o brazos. La conexión deberá realizarse en el nivel del pecho o mas abajo.
  - Parejas extendidas no deben de conectar o estar conectados por ningún elemento de pareja en extensión
- D.** Parejas de una sola pierna al nivel del pecho:
- D-1 Deben de ser conectadas por al menos una persona al nivel del pecho o menos con una conexión de mano/brazo únicamente.
- D-2 Si la persona que conecta a la persona que sube se encuentra sobre la superficie de presentación, el conector debe ser una persona separada y que no este involucrada como base o Spotter.
- D-3 La conexión deberá de realizarse antes de iniciar el elemento a una sola pierna sobre el nivel del pecho
- D-4 Los conectores a nivel del pecho deben de tener sus pies sobre las manos de sus bases.  
**Excepción:** *los conectores a nivel del pecho no tienen que tener los dos pies en las manos de sus bases, si se encuentran en un shoulder sit, tablita o muertito, straddle lift, o Shoulder Stand*
- E.** Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de otro elemento de pareja, pirámide o individuo.  
**Ejemplo:** *Un Shoulder Sit (sentada en los hombros) que camine por debajo de un elevador es ilegal.*

## NIVEL 1 - DESMONTES.

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

- A.** Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base, debe de contar con la ayuda de un Spotter separado apoyando el peso de la región del hombro para proteger el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte.
- B.** Desmontes desde una pareja multi-base, debe de tener al menos dos bases que reciban y un Spotter con al menos una mano o brazo apoyando la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte.  
*Aclaración: lanzamientos a cradle (cuna), de esponja (sponge), Entrada (Load in) son considerados como lanzamientos y no son permitidos. Ver Lanzamientos en el Nivel 1*  
**Aclaración: Todos los elementos de desmontes de cradle al nivel de la cintura son ilegales.**
- C.** Desmontes hacia la superficie de presentación desde elementos de parejas o pirámides sobre el nivel de la cintura, deben de ser asistidos por una base original, los desmontes directos al suelo (straight drops or small pop offs), sin ningún otro elemento, desde una altura de la cintura o menor son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación que no requieren asistencia. Las bases no deben de lanzar, mover o desmontar hacia la superficie de presentación sin asistencia.  
**Aclaración: Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cintura sin asistencia.**
- D.** Solo desmontes directos hacia el suelo (rockets, Drop downs) o desmontes en cradles (cuna) son permitidos.
- E.** Desmontes en giro (incluyendo un 1/4 de giro) NO están permitidos.
- F.** Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- G.** Ningún desmonte está permitido desde elementos o parejas por encima del nivel del pecho en pirámides.  
**Aclaración: Un elemento de pareja extendida en una pirámide debe bajar al nivel del pecho para poder ser desmontado.**
- H.** NO se permiten desmontes de mortal libres o asistidos.
- I.** Los desmontes deben de regresar a su(s) base(s) originales.
- J.** Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
- K.** Las Personas que suben (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases
- L.** Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente*), o similares están prohibidas.

## NIVEL 1 – LANZAMIENTOS

- A.** No se permiten Lanzamientos en el nivel 1  
**Aclaración: Esto incluye Lanzamientos de "Sponge" (esponja) conocido también como Load in o Squish Tosses**  
**Aclaración: Todos los elementos de desmontes de cradle al nivel de la cintura son ilegales.**

## REGLAS DEL NIVEL 2

### NIVEL 2 - ACROBACIA / GIMNASIA - GENERAL.

- A.** Toda acrobacia/gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación  
**Aclaración:** El acróbata/gimnasta podría (sin una rotación de cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido.  
**Ejemplo:** Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja 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 rondada.
- B.** Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una pareja, individuo, o artículo (prop), no está permitida.  
**Aclaración:** Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo
- C.** No se permite Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (prop).
- 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 que involucre algún tipo de 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.

### NIVEL 2 - ACROBACIA / GIMNASIA - ESTÁTICA.

- A.** Mortales y elementos aéreos no son permitidos.
- B.** series de Flics hacia adelante o hacia atrás NO son permitidos.  
**Aclaración:** un árabe atrás hacia un Flic Flac, está permitido.
- C.** Elementos de Saltos en combinación inmediata con Flic no son permitidos  
**Ejemplo.** Salto Japonés con Flic Flacs, o Flic Flacs a salto japonés/ruso).
- D.** Los elementos no aéreos deben de involucrar el apoyo de las manos con al menos una mano cuando se pasa por una posición invertida. **Ejemplo.** Árabe al frente o atrás, ruedas de carreta / media luna, y rondadas son ejemplos de elementos de gimnasia no aéreos.
- E.** Elementos aéreos deben de involucrar apoyo con ambas manos cuando se pasa por una posición invertida.  
**Ejemplo.** Flic Flac adelante o hacia atrás, son ejemplos de elementos de gimnasia aérea.
- F.** No se pueden hacer elementos de giro cuando se esta en el aire **Excepción:** Las rondadas son permitidas.

### NIVEL 2 - ACROBACIA / GIMNASIA - CONTINUA.

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

### NIVEL 2 – PAREJAS.

- A.** Un Spotter es requerido para cada una de las personas que se encuentran por encima del nivel del pecho.
- B.** Una pareja 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 B.1.** Pasar a una persona en una pareja de una sola pierna sobre la cabeza de las bases sería ilegal.  
**Aclaración B.2.** Si las bases primarias se pusieran de rodillas o en sentadilla, para bajar la altura de la pareja mientras se extendieran los brazos, el elemento será considerado ilegal sin importar la posición del Spotter.
- C.** Elementos de montaje en giro y transiciones se permiten hasta un total de ½ rotación de giro por la persona en relación con la superficie de presentación.  
**Aclaración:** medio giro ejecutado con medio giro adicional por sus bases sería ilegal si se ejecuta en forma simultánea. Sería ILEGAL si el resultado acumulado de la rotación de la persona que sube excede 1/2 rotación. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.

- D. Durante las transiciones, al menos una base deberá de mantener contacto con la TOP (persona que sube).
- E. Mortales sueltos o asistidos en transiciones no son permitidos.
- F. Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja separado, pirámide o individuo. (Ej.: *Shoulder sit* caminando por debajo de un elevador).

**Excepción:** Un individuo podría saltar sobre otro individuo

- G. Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) NO Son permitidas.
- H. "Verdaderas" Parejas de doble awesome "sin asistencia" NO son permitidas.  
**Aclaración:** "Verdaderas" parejas de doble Awesome (Sin asistencia) NO son permitidos de manera extendida, al nivel del Pecho o por debajo del nivel del pecho. Ej. "Verdaderos" parejas de doble Awesome (inasistidos) = una base sosteniendo a dos personas arriba. Sin embargo, dependiendo de la técnica a utilizar, otras variaciones "Simuladas", parejas de doble Awesome/Cupie pueden no ser permitidas.
- I. Un giro sencillo desde un Rollito de barril - Log Rolls son permitidos mientras este inicie y finalice en una posición de cradle/cuna y podrían ser asistidos por una base.  
**Aclaración J1:** El rollito de barril no puede involucrar otro elemento más que el giro. (ejemplo. Patada con giros)  
**Aclaración J2:** El rollito de barril no debe de ser asistido por otra TOP (persona que sube)

#### J. NIVEL2 - PAREJAS – Movimientos Suelos

1. Mov - sueltos no se permiten más que los que se permitan en el nivel 2 en "Desmontes" y "lanzamientos".
2. Mov - sueltos no deberían caer en posición prona, o posición Invertida
3. Mov - sueltos deben de retornar a sus bases originales.  
**Aclaración:** Un individuo no puede bajar a la superficie de presentación sin asistencia.  
**Excepción:** Ver Desmontes del Nivel 2 "C".
4. Lanzamientos de Helicóptero NO son permitidos.
5. Elementos de rollo de barril o giro horizontal son permitidos siempre y cuando inicien y terminen en una posición de cradle  
**Aclaración 5-1:** El rollo de barril no debe ser asistido por otra TOP (persona que sube) en el segundo nivel (*shoulder sit*)  
**Aclaración 5-2:** El rollito de barril (*log/Barrels*) debe de retornar a sus bases originales, y no debe de incluir ningún otro elemento salvo al giro, (Ejemplo. No se permiten patada giro).
6. Mov - sueltos no deben de moverse o trasladarse en forma intencional.
7. Mov - Suelos no pueden pasar por encima, por debajo, o a través de otro elemento de pareja, pirámides o individuos.

#### K. NIVEL 2 - PAREJAS – Inversiones

1. Transiciones desde el nivel del suelo hacia una posición no-invertida son permitidos. **Ningún otro tipo de inversiones son permitidos.**  
**Excepción:** Transiciones desde el nivel del piso a una posición no invertida son permitidas.  
**Ejemplo: LEGAL:** Salidas de parada de manos a una posición no invertida como una sentada en el hombro (*shoulder sit*).  
**Ejemplo ILEGAL:** Ir desde un cradle/cuna hacia una parada de manos, o desde una posición prona a un rollo al frente.

- L. Las bases no deben de soportar ningún peso de una persona mientras esa base se encuentre en un arco hacia atrás o una posición invertida (*puente*). **Aclaración:** una persona de pie sobre el suelo no se considera una TOP (Persona que sube)

#### NIVEL 2 - PIRAMIDES

- A. Las pirámides deberán de seguir las reglas del nivel 2 de "Parejas" y "Desmontes", y es permitido hasta dos niveles de altura.
- B. La TOP (persona que sube) debe de recibir el soporte primario de una base.  
**Aclaración:** Siempre que una persona realiza un movimiento suelto por sus bases durante una transición de pirámide, TOP (persona que sube) deberá de caer en una posición de cradle/cuna o desmonte hacia la superficie de presentación. y debe de seguir los reglamentos de desmontes en el nivel 2
- C. Parejas extendidas no puede conectarse o estar conectadas por un pareja extendida.
- D. Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (Ej. Sentadas de hombro caminando por debajo de un elevador al nivel del pecho).
- E. Parejas Extendidas de una sola Pierna.

- E.1.** Deben de estar conectadas por al menos una persona al nivel del pecho o menos con conexión de mano/brazo únicamente. *El brazo/mano, de la TOP debe de estar y permanecer conectado a la mano/Brazo del conector.*
- E.2.** La conexión debe realizarse antes de **iniciar** la pareja extendida de una sola pierna.
- E.3.** Las personas al nivel del pecho (*Conectores*) deben tener ambos pies sobre las manos de sus bases
- Excepción:** *Las personas (TOPS) que se encuentran al nivel del pecho, no deben tener los dos pies en las manos de sus bases, si ellos estuviesen sentadas en los hombros (Shoulder sit), Flat Back (muertito) o Straddle lift o parada en los hombros (Shoulder Stand).*

## NIVEL - 2 DESMONTES

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

- A.** Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*) desde el nivel del hombro (*prep level*), debe contar con la ayuda de un Spotter aparte con al menos una mano o brazo apoyando el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte.
- B.** Desmontes en cradle desde una pareja multi-base, debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter separado apoyando en la región desde la cintura a la cabeza para proteger el área de la cabeza durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.
- C.** Desmontes hacia la superficie de presentación desde elementos de parejas o pirámides sobre el nivel de la cintura, deben de ser asistidos por una base original, los desmontes directos al suelo (*straight drops or small pop offs*), sin ningún otro elemento, desde una altura de la cintura o menor son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación que no requieren asistencia. Las bases no deben intencionalmente lanzar, mover o desmontar a un atleta hacia la superficie de presentación sin asistencia.
- Aclaración:** *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cintura sin asistencia.*
- D.** Solo desmontes directos hacia el suelo (*Rockets/Pop downs*) o desmontes en cradles y un 1/4 de giro están permitidos.
- E.** Desmontes en giro que excedan ¼ de giro NO son permitidos. Todas las otras posiciones (*Ej. Salto Toe Touch, Pike, bolitas, etc.*) NO están permitidos.
- F.** Ninguna pareja, pirámide, individuo, o artículo (*prop*) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no puede ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- G.** Cradles/cunas desde una posición extendida en pirámides de una sola pierna son permitidos.
- H.** Los desmontes de mortales libres o asistidos NO son permitidos.
- I.** Los desmontes deben de regresar a su(s) base(s) originales.
- J.** Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
- K.** Las Personas que suben (*Tops*) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases.
- L.** Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares están prohibidas*).

## NIVEL - 2 LANZAMIENTOS

- A.** Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá estar por detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.
- B.** Los lanzamientos deben ser realizados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de "cradle"- (*cuna*). La "flyer" (*persona que se lanza*). debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está en posición para cuidar a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que se lanza*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento. Ejemplo: *no se permiten movimientos de traslado intencional.*
- C.** Mortales, giros, inversiones o lanzamientos que se trasladen NO son permitidos.
- D.** Ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- E.** La única posición del cuerpo permitido son lanzamientos directos (*sin ningún truco*).
- Aclaración:** *un arco exagerado no será considerado como un lanzamiento recto por tal motivo sería considerado como un lanzamiento ilegal.*
- F.** Durante el lanzamiento directo, la "flyer" (*persona que se lanza*) podría usar diferentes variaciones como (*pero sin limitarse a:*) saludos o tirar besos, pero debe de mantener las piernas unidas y el cuerpo en una posición de lanzamiento recto.
- G.** FLYERS (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas.
- H.** Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

## REGLAS DEL NIVEL 3

### NIVEL 3 - ACROBACIA / GIMNASIA - GENERAL.

- A.** Toda gimnasia debe originarse desde y sobre la superficie de presentación.  
**Aclaración:** El acróbata/gimnasta podría (sin una rotación de cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia una posición prona en una pareja estaría permitido.  
**Ejemplo:** Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja 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 rondada.
- B.** Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una pareja, 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 romperá el efecto de la pasada.  
**Ejemplo:** Si un atleta en el N3 hiciera una RONDADA TOE TOUCH - FLICK MORTAL, podría considerarse ilegal tomando en cuenta de que un mortal no es permitido en la gimnasia estática del N3.

### NIVEL 3 - ACROBACIA / GIMNASIA - ESTÁTICA

- A.** Mortales NO son permitidos.  
**Aclaración:** Saltos conectados con mortales al frente de 3/4 NO son permitidos.
- B.** Series de FLICK FLACKS hacia adelante o hacia atrás son permitidos.
- C.** Elementos aéreos deben involucrar apoyo con al menos una mano cuando se pasa por una posición invertida.
- D.** No se pueden ejecutar elementos de giro cuando se está en el aire. **Excepción:** Rondadas son permitidas.

### NIVEL 3 - ACROBACIA / GIMNASIA CONTINUA

#### A. MORTALES:

- Mortales Hacia Atrás se pueden ejecutar ÚNICAMENTE en una posición de agrupada desde una RONDADA, o una RONDADA FLICK(S).  
**Excepción:** ruedas de carreta o media lunas sin brazos, mortal agrupado al frente corriendo, y mortales de  $\frac{3}{4}$  son permitidos. Los siguientes elementos de gimnasia son ejemplos de elementos no permitidos: X-Outs, Mortales extendidos (planchas), plancha a una pierna, tempos (whips), pikes, paloma al frente sin manos y árabes.  
**Aclaración:** un Flic o paloma al frente (o cualquier otro elemento de gimnasia) hacia un mortal al frente es ilegal
  - Otros elementos con soporte o apoyo de las manos antes de la rondada, o rondada Flic, son permitidos.  
*Ejemplo.* Flic al frente o paloma al frente hacia una rondada Flic mortal es legal.
  - Ruedas de carreta a mortal y/o RUEDAS DE CARRETA FLICK FLACK MORTAL, NO son permitidos.
- B.** Ningún elemento de Acrobacia/Gimnasia es permitido después de ejecutar un mortal o una rueda de carreta sin manos  
**Excepción:** un rollo al frente o hacia atrás después de un mortal es permitido, sin embargo, ningún elemento de Acrobacia/Gimnasia es permitido después del rollo.  
**Aclaración:** Si se hiciera una pasada gimnasia después del rollo adelante o atrás, al menos un paso debe de realizarse para separar las dos pasadas.
- C.** No se permiten giros mientras se ejecuta un elemento aéreo.  
**Excepción:** Rondadas son permitidas  
**Excepción:** Rueda de Carretas sin manos son permitidos

### NIVEL 3 - PAREJAS

- A.** Se requiere un Spotter para todas las parejas arriba del nivel del pecho.
- B.** Parejas extendidas a una sola pierna son permitidas.
- C.** Transiciones y montajes de giro:
- C.1.** Montajes de giro y transiciones son permitidos hasta una rotación de giro por la TOP en relación a la superficie de presentación.  
**Aclaración:** Un giro ejecutado con un giro adicional por sus bases ejecutado en el mismo elemento o pareja, sería ilegal si el resultado acumulado de la rotación de la persona que sube excede 1 rotación. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.
- C.2.** Transiciones en parejas de un giro completo deben bajar y originarse desde una posición del nivel del pecho o menos únicamente. *Ejemplo. Full up o giro de 360 grados desde el suelo hasta una posición extendida NO estaría permitida.*
- C.3.** Transiciones en parejas desde o hacia una pareja extendida no puede exceder ½ rotación de giro.  
**Aclaración:** Un giro ejecutado con un giro adicional por sus bases ejecutado en el mismo elemento o pareja, sería ilegal si el resultado acumulado de la rotación de la persona que sube excede 1/2 Rotación.
- D.** Durante las transiciones, al menos una base deberá de mantenerse en contacto con la TOP (persona que sube).  
**Excepción:** ver Nivel 3 en Movimientos Suelos.
- E.** Montajes en Mortales libres y transiciones similares no son permitidos.
- F.** Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja separado, pirámide o individuo. (*Ejemplo. Shoulder sit caminando por debajo de un elevador sería ILEGAL.*)  
**Excepción:** Un individuo podría saltar sobre otro individuo
- G.** Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) son prohibidos.
- H.** Parejas de doble Awesome/Cupie requieren un Spotter separado por cada "TOP" (persona que sube).
- I. NIVEL 3 – PAREJAS Movimientos Suelos.**
- Movimientos sueltos están permitidos sin embargo no pueden pasar por encima del nivel de los brazos extendidos.  
**Aclaración:** Si el movimiento suelto pasa por encima del nivel de un brazo extendido, será considerado como un lanzamiento y/o desmonte, y debe de seguir las reglas apropiadas para "Lanzamientos" y/o "Desmontes". Para determinar la altura del movimiento de un movimiento suelto, en el punto más alto, la distancia desde las caderas 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, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" o "desmontes"
  - Mov - sueltos no pueden bajar o finalizar en posición invertida. Realizar un elemento invertido hacia uno no invertido NO está permitido.
  - Mov - sueltos deben de iniciar por debajo del nivel del pecho y deben de ser recibidos al nivel del pecho o menos. Los movimientos Suelos no pueden pasar por encima del nivel de los brazos extendidos.
  - Mov - Suelos están restringidos a un solo elemento o truco y Cero giros. Únicamente elementos ejecutados durante el movimiento suelto será tomado en cuenta; 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 cradle (cuna), o una posición o postura plana y horizontal, por ejemplo. Flat Back o prona.
  - Mov - sueltos deben retornar a sus bases originales.  
**Aclaración:** un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación sin Asistencia.  
**Excepción:** ver "C" Desmontes del nivel 3  
**Excepción:** Cuando se desmonten verdaderos Doble Cupie/Awesome
  - Lanzamientos de Helicóptero. NO son permitidos.
  - Mov - sueltos no deben de moverse o trasladarse en forma intencional.
  - Los movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos
  - Las personas que suben en movimientos sueltos separados no deben de estar en contacto directo entre ellas.  
**Excepción:** Cuando se desmonten verdaderos Doble Cupie/Awesome

## J. NIVEL 3 - Parejas. Inversiones.

1. No se permiten elementos de pareja invertidos por encima del nivel del hombro. La conexión y soporte de la TOP (*persona que sube*) con las bases debe de ser al nivel del pecho o inferior

**Excepción:** *desmante de rollo al frente suspendido de una pareja Multi-base a cradle / cuna, posición de inicio (Load in), Posición del cuerpo recta a la altura del pecho, (Flat body prep stunt level stunt) a la superficie de presentación son permitidos. Los mortales o rollos suspendidos en parejas de Multi-base debe tener soporte de dos manos. Ambas manos de la TOP (persona que sube) deben estar conectadas a una mano separada de la(s) Base(s).*

2. Inversiones son limitadas a 1/2 rotación de giro.

**Excepción 1:** *rollo suspendido de Multi base podría girar hacia arriba para una rotación completa de giro. (ver Excepción #1 arriba)*

**Excepción 2:** *en rollo suspendido hacia atrás desde una pareja de multi-base, la persona que sube no puede girar.*

3. Las inversiones hacia abajo solamente son permitidas por debajo del nivel del pecho y deben de ser asistidas por lo menos por dos bases posicionadas para proteger la región desde de la cintura hasta área de la cabeza y hombros. La TOP (*persona que sube*) debe mantener contacto con una base original.

**Aclaración 1:** *La pareja no puede pasar a través de una pareja del nivel del pecho y luego convertirse en invertida por debajo del nivel del pecho. El momentum de la TOP cuando viene hacia abajo es la prioridad con respecto a su seguridad.*

**Aclaración 2:** *Los receptores deben de hacer contacto con la región de la cintura para proteger el área de la cintura, la cabeza y los hombros.*

**Aclaración 3:** *El elemento de pareja de dos piernas denominado "Pancake" NO es permitido en el nivel 3.*

4. Inversiones hacia abajo no deben de estar en contacto unos con otros

- K. Las Bases no deben de soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base esta en una posición invertida de arco. (Puente).

**Aclaración:** *una persona de pie sobre el suelo no se considera como una TOP (Persona que sube)*

## NIVEL 3 - PIRÁMIDES

- A. Pirámides deben seguir las reglas del nivel 3 de "Parejas" y "Desmontes", y son permitidos hasta 2 niveles de altura.

- B. La TOP (*persona que sube*) debe de recibir el soporte primario de una base.

Excepción: Ver movimientos sueltos en Pirámides Nivel 3

- C. Parejas extendidas de una sola pierna no puede conectarse o estar conectadas por un pareja extendida.

- D. Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (*Ejemplo. Sentadas de hombro caminando por debajo de un elevador*).

- E. Cualquier elemento legal como movimientos sueltos de pirámide en el Nivel 3 es también legal si se mantiene conectada a una base y dos conectores.

Ejemplo. Montajes de giro y transiciones a elementos extendidos son permitidos hasta un giro, si está conectado con dos conectores al nivel del pecho o menos. La conexión debe ejecutarse antes del inicio del elemento y debe de mantenerse en contacto durante todo el elemento.

- F. NIVEL 3 - Pirámides – Mov. Suelos.

**Aclaración:** *siempre que una persona se suelte de sus bases durante una transición de pirámide y no se someta a las 4 siguientes reglas, la TOP (persona que sube) debe de ser recibida en cradle (cuna) o desmontar hacia la superficie de presentación y debe de seguir los reglamentos de desmontes del Nivel 3*

1. Durante una transición de pirámide, la TOP (*persona que sube*) podría pasar por encima de la altura de 2 personas mientras se mantiene contacto directo y físico con al menos dos personas a la altura del pecho o menor.

**Aclaración:** *Mov. Suelos en el Nivel 3 Pirámides – Mov. podrían ahora incorporar movimientos sueltos que mantienen contacto con una de las TOPS (o personas que suben) haciendo que los movimientos sueltos encuentren un punto de criterio bajo el concepto de movimientos sueltos de parejas del N3 o desmontes de Nivel 3. Mov. Suelos de Pirámides en el nivel 3, deberán de mantener contacto con dos personas que suban (TOP person) si el movimiento suelto inicia a la altura del pecho o por encima, pasa por encima del brazo extendido, incluye mas de un elemento, o es atrapado o recibido en una posición extendida.*

2. La TOP (*persona que sube*) debe mantenerse en contacto directo de brazo con brazo con al menos dos diferentes media bases a la altura del pecho o menos.

**Aclaración 1:** *Estar conectado en un lado mediante una conexión de dos brazos y el otro lado conectado por brazo-pierna NO están permitidos.*

**Aclaración 2:** *Si la TOP (persona que sube) estuviese conectada en cada lado brazo con brazo, y una tercera conexión brazo-pierna, el elemento sería LEGAL.*

**Aclaración 3:** *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*

**Aclaración 4:** *Montajes en giro y transiciones son permitidos hasta 1 giro, si hay conexión con dos medias bases conectores al nivel del pecho o menos. La conexión debe de hacerse antes de iniciar el elemento y deben de mantenerse en contacto durante todo el elemento.*

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

4. Estas transiciones sueltas deben ser recibidas por al menos dos bases receptoras. (Mínimo de una base receptora y un Spotter)

**4.a.** Ambas bases receptoras deben estar estacionarias.

**4.b.** Ambas bases receptoras deben de mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.

### G. NIVEL 3 - Pirámides – Inversiones.

1. Se deben seguir los reglamentos del nivel 3 de parejas en inversiones.

2. La TOP (Persona que sube) podría pasar a través de una posición invertida, durante una transición de pirámide, si la persona se mantiene en contacto con la(s) base(s) que esta(n) en contacto directo con la superficie de presentación. La base que mantiene contacto con la TOP (persona que sube) puede extender sus brazos durante la transición, si el elemento inicia y termina en una posición al nivel del pecho o menor.

**Ejemplo 1:** *Un elemento de espalda recta (muertito) split que se enrolla a una posición de esponja, bolita, o agrupado sería LEGAL aunque la base extienda sus brazos durante el elemento invertido.*

**Ejemplo 2:** *Un elemento de espalda recta (muertito) Split que se enrolla a una posición extendida sería ILEGAL porque no pasa primero por una posición a la altura del nivel del pecho o menos.*

### H. NIVEL 3 - Pirámides – Mov. Suelos c/inversiones conectadas.

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

## NIVEL 3 - DESMONTES.

**Nota:** *un movimientos es considerado únicamente como desmontes si es liberado hacia un cradle (cuna) o si es liberado de manera asistida hacia la superficie de presentación.*

**A.** Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*) desde el nivel del hombro (*prep level*), debe contar con la ayuda de un Spotter separado con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cintura hasta la cabeza y los hombros durante el desmonte de cradle.

**B.** Desmontes desde una pareja multi-base a nivel de los hombros o pecho, debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter separado con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cintura hasta la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.

**C.** Desmontes hacia la superficie de presentación desde elementos de parejas o pirámides sobre el nivel de la cintura, deben de ser asistidos por una base original, los desmontes directos al suelo (*straight drops or small pop offs*), sin ningún otro elemento, desde una altura de la cintura o menor son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación que no requieren asistencia. Las bases no deben de lanzar, mover o desmontar hacia la superficie de presentación sin asistencia.

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

**D.** Solo desmontes directos hacia el suelo (*rockers/pop Downs*) o desmontes en cradles y un 1/4 de giro están permitidos para elementos de parejas de una sola pierna.

**E.** Hasta 1-1/4 de giro son permitidos desde cualquier elemento de pareja de dos piernas.

**Aclaración:** *Desmontes de giro desde una posición de plataforma NO es permitido. Plataforma NO es considerada una pareja de dos piernas. Existen excepciones específicas que determinan la postura del cuerpo en una plataforma en el Nivel 4 en Montajes o subidas y transiciones de giro únicamente.*

- F. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmante, y un desmante no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- G. Hasta un truco se permite durante un desmante de cualquier elemento de pareja de dos piernas.
- H. Cualquier desmante a nivel del pecho o por encima que involucre algún truco. (Ej. Desmante en Giro, Toe Touch) debe de ser recibido en cradle / Cuna.
- I. No se permiten desmontes libres de mortal.
- J. Los desmontes deben de regresar a su(s) base(s) originales.
- K. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
- L. Las Personas que suben (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases
- M. Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares*) están "prohibidas".
- N. Cuando se desmante de un cradle/cuna desde doble awesome/Cupie deben de haber 2 personas que reciban a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben estar estáticos antes de que se inicie el desmante.

### NIVEL-3 LANZAMIENTOS.

- A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la "flyer" (*persona que se lanza*) durante 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 cradle/cuna. La "flyer" (*persona que se lanza*) debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posición para cuidar a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que se lanza*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento  
**Ejemplo:** *no se permiten movimientos de traslado intencional.*
- C. Mortales, inversiones o movimientos que se trasladen no son permitidos.
- D. Ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo, o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- E. Hasta un truco es permitido durante un lanzamiento. Los lanzamientos de giro no deben exceder una rotación de un giro.  
**Ej. 1 - LEGAL:** *toe Touch/ salto japonés, Ball out / Bolita hacia fuera, Pretty girl / Chica linda, etc.*  
**Ej. 1 - ILEGAL:** *Switch Kick /doble patada, pretty girl-Kick / Chica linda con patada, Doble toe Touch / Doble salto japonés.*  
**Aclaración:** *el arco no se cuenta como un truco.*  
**Excepción:** *Ball X / bolita X es permitido en este nivel. Como una "EXCEPCION"*
- F. Durante el lanzamiento con giro, ningún otro elemento más que el giro es permitido  
*(Ejemplo. Patadas con giros, ½ giro con toe touch (japonés), etc. NO son permitidos).*
- G. Dos Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas.
- H. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

## REGLAS DEL NIVEL 4

### NIVEL 4 - ACROBACIA / GIMNASIA GENERAL.

- A.** Toda gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación  
**Aclaración:** El acróbata/gimnasta podría (sin una rotación de cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido).  
**Ejemplo:** Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja 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 rondada.
- B.** Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una pareja, 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 N4 hiciera una rondada toe Touch - Flic tempo - plancha, podría considerarse ILEGAL tomando en cuenta de que una combinación de MORTAL - MORTAL no es permitido en gimnasia estática del nivel 4.

### NIVEL 4 - ACROBACIA /GIMNASIA - ESTATICA

- 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 y Onodi son permitidos.
- C.** Combinaciones de mortales consecutivos NO son permitidos  
 Ejemplo. MORTAL – MORTAL, o MORTAL hacia atrás REBOTE CON MORTAL Hacia al FRENTE, etc.
- D.** Elementos de saltos NO son permitidos en combinación inmediata con un mortal estático  
 Ejemplo. Toe Touch mortal atrás - mortal atrás con Toe Touch (salto japonés/Ruso), salto de Pike con mortal al frente).  
**Aclaración:** Saltos que involucran 3/4 de mortal hacia el frente, NO son permitidos.  
**Aclaración:** Toe Touch Flic hacia atrás unido a un mortal atrás son permitidos porque el mortal no está conectado inmediatamente con el salto.

### NIVEL 4 - GIMNASIA CONTINUA

- 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 y Onodis, son permitidos.

### NIVEL 4 - PAREJAS

- A.** Un Spotter es requerido para cada una de las personas arriba del nivel del pecho.
- B.** Parejas a una sola pierna extendidas son permitidas.
- C.** Montajes en giro y transiciones
- C-1.** Montajes en giro y transiciones hacia el nivel del pecho o menos son permitidos hasta 1-1/2 rotaciones de giro por la TOP (persona que sube), en relación a la superficie de presentación.  
**Aclaración:** un giro por la persona que sube, ejecutándose con cualquier giro adicional de las bases ejecutadas en el mismo elemento, sería ilegal si el resultado total de la persona excediera 1-1/2 rotaciones. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva y se haya detenido, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.

- C-2.** Montajes en giro y transiciones hacia una posición extendida son permitidos y debe de mantener las siguientes condiciones
- a.** Elementos extendidos hasta 1/2 giro son permitidos.  
**Ejemplo:** 1/2 giro hacia una pareja liberty 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 1/2 rotación. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.
  - b.** Elementos Extendidos que excedan 1/2 GIRO hacia 1 GIRO debe de ser recibido en una pareja de dos piernas.  
Ejemplo: Giro hacia arriba hacia una pareja de liberty es ILEGAL, un giro hacia arriba hacia una extensión es LEGAL.  
**Excepción:** Realizar en elemento en una posición de plataforma es permitido. La posición de plataforma debe ser ejecutada de manera visible antes de ejecutar un elemento o pareja de una sola pierna.  
**Aclaración:** un giro por la persona que sube, ejecutándose con cualquier giro adicional de las bases ejecutadas en el mismo elemento, sería ilegal si el resultado total de la persona excediera 1 ROTACIÓN. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.
- D.** Durante las transiciones, al menos una base debe mantenerse en contacto con la persona que sube.  
**Excepción:** ver "Movimientos Suelos"
- E.** Montajes de mortales sueltos y transiciones similares NO son permitidos
- F.** Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja separado, pirámide o individuo.  
**Ejemplo:** Shoulder sit 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 pareja, o una pareja podría moverse sobre un individuo.
- G.** Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) son prohibidos.
- H.** Parejas de doble awesome requieren a un Spotter adicional por cada TOP (*persona que sube*).
- I. NIVEL 4 - Parejas. Movimientos Suelos.**
- 1. Mov - 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, 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, o distancia desde las caderas 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, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" o "desmontes"
  - 2. Mov - 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 o vigía
  - 3. Mov - sueltos deben retornar a sus bases originales.  
**Aclaración:** un individuo no debe de aterrizar sobre la superficie de presentación sin asistencia.  
**Excepción:** Ver desmontes de nivel 4 "C"  
**Excepción:** Desmontes desde verdaderos dobles cupies/Awesome
  - 4. Mov - Suelos que finalicen en una posición extendida deben de originarse desde el nivel del suelo y no debe involucrar ningún giro o rotación de mortal.
  - 5. 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.
  - 6. Mov - sueltos no deben moverse o trasladarse en forma intencional.
  - 7. Mov. sueltos no deben pasar por encima, debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos

8. Las personas que suben en movimientos sueltos separados no deben de estar en contacto directo entre ambas.  
**Excepción:** Desmontes desde verdaderos dobles cupies/Awesome

#### J. NIVEL 4 Parejas – Inversiones.

- Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también “Parejas” y “Pirámides”.
  - Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos al nivel del pecho, y deben ser asistidas por al menos tres bases, de las cuales al menos dos deben de posicionarse para proteger la cabeza y el área de los hombros.  
**Aclaración 1:** el elemento de pareja no debería pasar por encima del nivel del hombro y luego convertirse en una pareja invertida al nivel del pecho, (el momentum de la TOP mientras va en dirección al suelo es lo que más importa con respecto a la seguridad)  
**Aclaración 2:** los receptores deben hacer contacto desde el área de la cintura hasta el área de la cabeza y el hombro.  
**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 del pecho o menos y se permite pasar a través de una posición extendida durante el elemento.  
**Aclaración:** Un Pancake no puede detenerse o finalizar de manera invertida
  - 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.
  - Inversiones hacia la superficie de presentación no pueden estar conectadas unas con otras.
- K. Las Bases no deben soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base esta en una posición invertida de arco. (Puente). Aclaración. Una persona de pie sobre la superficie de presentación no es considerada una TOP.

#### NIVEL 4 - PIRAMIDES

- A. Pirámides deben seguir los lineamientos que rige el N - 4 de “Parejas” y “Desmontes”, se permite hasta 2 niveles de altura.  
**Excepción:** Montajes o subidas y transiciones que involucren giros a una pareja de una sola pierna extendida son permitidos hasta un giro, Si estuviese conectada a una conexión al nivel del pecho o menos. La conexión debe de realizarse antes de que se inicie el elemento y debe de mantenerse conectada durante todo el elemento.
- B. La TOP o persona que sube debe recibir el soporte primario de una base.  
 Excepción: Ver Movimientos Suelos de Pirámides
- C. Parejas extendidas de una sola pierna NO deben estar conectadas o conectarse por cualquier pareja extendida de una sola pierna
- D. Ninguna pareja, pirámide o individuo podrá pasar o moverse por debajo o por encima de algún otro elemento de pareja, pirámide o individuo. (**Ejemplo:** Shoulder sits 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 pareja, o una pareja puede moverse sobre un individuo.
- E. Cualquier elemento legal como movimientos sueltos de pirámides en nivel 4 son legales si se mantienen conectados a una base y un conector (o dos conectores cuando se es requerido).  
**Ejemplo1:** Montajes en giro y transiciones a elementos extendidos son permitidos hasta 1 giro y 1/2 , si esta conectado a una media base conectora en el nivel del pecho o menos. La conexión debe de realizarse antes de que inicie el elemento y debe de mantenerse en contacto a través del elemento o transición.  
**Ejemplo 2:** Un elemento extendido de "pancake" requerirá que se mantenga contacto a dos conectores.

#### F. NIVEL 4 - Pirámides – Movimientos Suelos.

- 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 otra media base que este en el nivel de los hombros o menos.  
**Aclaración 1:** 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:** Mientras un elemento de Tick Tocks desde una posición extendida hacia otra posición extendida (high to high) es ILEGAL en parejas para Nivel 4, el mismo elemento sería legal en Nivel 4 de Pirámides, Movimiento Suelto si está conectado y al menos una persona se encuentra al nivel del pecho o menos. La persona que sube o TOP, debe de estar conectada todo el tiempo en que es liberada por sus bases.

2. En una transición de pirámide, la persona que sube (TOP) podría pasar sobre otra (TOP) mientras se mantenga conectada a esa TOP en el nivel del pecho o menos.
3. El peso principal NO debe de originarse del segundo nivel.  
**Aclaración;** La transición debe de ser continua.
4. Transiciones de Pirámides no invertidas podrían involucrar un cambio de bases
  - 4.a. La TOP (*persona que sube*) debe mantener contacto físico con una persona al nivel del pecho o menos  
**Aclaración:** 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.
  - 4.b. La TOP (*persona que sube*) debe ser recibida por al menos **2** bases receptoras (**Mínimo de 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. Transiciones de 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**)
  - 5a. Ambos receptores deben de ser estacionarios
  - 5b. Ambas bases receptoras deben de mantener contacto visual con la TOP durante toda la transición.

#### G. NIVEL 4 Pirámides – Inversiones.

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

#### H. NIVEL4 - 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 menos. El contacto debe de mantenerse durante toda la transición con cualquiera, La(s) TOP(s) o la(s) base(s).  
**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.  
**Aclaración:** 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. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) se permite hasta rotaciones de mortales de 1 ¼ , 0 (cero) rotaciones de giros.
3. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) NO deben involucrar cambio de bases.
4. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) debe de estar en constante movimiento.
5. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben de ser recibidos por al menos 3 bases receptoras  
 Excepción: Mortales conectados que finalicen en una posición vertical al nivel del pecho o arriba (ver #6 abajo)
  - 5.a. Las 3 bases receptoras deben de permanecer estacionarias.
  - 5.b. Las 3 bases receptoras deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
  - 5.c. Las 3 bases receptoras 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.)
6. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) que finalicen en una posición vertical al nivel del pecho o arriba requiere al menos una base y dos Spotters adicionales.
  - 6.a. La(s) Base(s) y Spotter(s) deben de estar estacionarias.
  - 6.b. La(s) Base(s) y Spotter(s) deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición
  - 6.c. Las bases receptoras 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.)
7. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) no deben involucrar movimientos hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.
8. *Mortales conectados no deben venir en contacto unos con otros.*

## NIVEL 4 – DESMONTES

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

- A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*), debe contar con la ayuda de un Spotter aparte con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cintura hasta el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte de cradle.
- B. Desmontes desde una pareja multi-base, debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter/vigía separado con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cintura, hasta el área de la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación, desde arriba del nivel de la cintura, desde parejas y pirámides deben ser asistidos por una base original. Los desmontes directos al suelo (*straight drops or small pop offs*), sin ningún otro movimiento, desde una altura de la cintura o menor son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación que no requieren asistencia. Las bases no deben de tirar de manera intencional, mover o lanzar a un atleta hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.  
**Aclaración:** *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cintura sin asistencia.*
- D. Desmontes de hasta 2-1/4 de giros están permitidos para elementos de pareja en dos piernas.  
**Aclaración:** *Desmontes de giro desde una posición de plataforma no puede exceder una rotación de 1-1/4 de rotación de giro. Plataforma NO es considerada una pareja de dos piernas. Existen excepciones específicas que determinan la postura del cuerpo en una plataforma en el Nivel 4 - N4 Parejas en Montajes o subidas y transiciones de giro únicamente.*
- E. Rotaciones hasta 1-1/4 de giro son permitidos desde cualquier elemento de pareja de una sola pierna.  
**Aclaración:** *Plataforma NO es considerada una pareja de dos piernas. Existen excepciones específicas que determinan la postura del cuerpo en una plataforma en el Nivel 4 - N4 Parejas en Montajes o subidas y transiciones de giro únicamente.*
- F. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (*prop*) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o *props*.
- G. En desmontes de cradle que exceda 1-1/4 de giro, no se permite ningún elemento más que desmontes de giro / *full downs*.
- H. No se permiten desmontes de mortales sueltos.
- I. Los desmontes deben de regresar a su(s) base(s) originales.
- 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 (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares*) están "prohibidas".
- M. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde doble awesome/Cupie deben haber 2 bases receptoras a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben de estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

## NIVEL 4 - LANZAMIENTOS

- A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de 4 bases, una de las cuales deberá de estar detrás de la "flyer" (*persona que se lanza*). durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la "flyer" (*persona que se lanza*) durante 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 cradle /cuna. La "flyer" (*persona que se lanza*) debe ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales debe estar en posición a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que se lanza*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento. **Ej. no se permiten movimientos de traslado intencional).** **Excepción:** *una rotación de ½ giro es permitido por las bases cuando se realizan lanzamientos de patada giro.*
- C. Mortales, inversiones o movimientos que se trasladen no son permitidos.
- D. No se permite que ninguna pareja, pirámide, individuo, o *prop*, pase por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o *props*.
- E. Hasta 2 trucos son permitidos durante un lanzamiento.  
**Ejemplo:** *Kick full /patada giro, o lanzamiento con giro incorporando un toe Touch / salto japonés /ruso.*
- F. Durante el lanzamiento que excedan 1 ½ rotaciones de giro, ningún otro elemento más que el giro es permitido.  
**Ejemplo.** *Kick double full /Patadas con doble giro, NO son permitidos.*
- G. Los lanzamientos NO pueden exceder una rotación de 2 ¼ giros.
- H. Flyers (*personas que son lanzadas*) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas.
- I. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

## REGLAS DEL NIVEL 4.2

### **NIVEL 4.2 - ACROBACIA / GIMNASIA - GENERAL.**

- A.** Toda acrobacia/gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación  
**Aclaración:** El acróbata/gimnasta podría (sin una rotación de cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido.  
**Ejemplo:** Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja 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 rondada.
- B.** Acrobacia/gimnasia sobre, por debajo o a través de una pareja, individuo, o artículo (prop), no está permitida.  
**Aclaración:** Un individuo puede brincar (rebotar) por encima de otro individuo
- C.** No se permite Acrobacia/Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con algún artículo (prop).
- 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 que involucre algún tipo de 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.

### **NIVEL 4.2 - ACROBACIA / GIMNASIA - ESTÁTICA.**

- A.** Mortales y elementos aéreos no son permitidos.
- B.** series de Flics hacia adelante o hacia atrás NO son permitidos.  
**Aclaración:** un árabe atrás hacia un Flic Flac, está permitido.
- C.** Elementos de Saltos en combinación inmediata con Flic no son permitidos  
*Ej. Salto Japonés con Flic Flacs, o Flic Flacs a salto japonés/ruso).*
- D.** Los elementos no aéreos deben de involucrar el apoyo de las manos con al menos una mano cuando se pasa por una posición invertida. **Ejemplo.** Árabe al frente o atrás, ruedas de carreta / media luna, y rondadas son ejemplos de elementos de gimnasia no aéreos.
- E.** Elementos aéreos deben de involucrar apoyo con ambas manos cuando se pasa por una posición invertida.  
**Ejemplo.** Flic Flac adelante o hacia atrás, son ejemplos de elementos de gimnasia aérea.
- F.** No se pueden hacer elementos de giro cuando se esta en el aire **Excepción:** Las rondadas son permitidas.

### **NIVEL 4.2 - ACROBACIA / GIMNASIA - CONTINUA.**

- E.** Mortales y elementos aéreos no son permitidos.
- F.** Series de Flics hacia adelante o hacia atrás son permitidos.
- G.** Elementos aéreos deben involucrar apoyo de las manos con al menos una mano cuando se pasa por una posición invertida.
- H.** No se permiten giros mientras se ejecuta un elemento aéreo, (Excepción: Las rondadas son permitidas)

### **NIVEL 4.2 - PAREJAS**

- A.** Un Spotter es requerido para cada una de las personas arriba del nivel del pecho.
- B.** Parejas a una sola pierna extendidas son permitidas.
- C.** Montajes en giro y transiciones
- C-1.** Montajes en giro y transiciones hacia el nivel del pecho o menos son permitidos hasta 1-1/2 rotaciones de giro por la TOP (persona que sube), en relación a la superficie de presentación.  
**Aclaración:** un giro por la persona que sube, ejecutándose con cualquier giro adicional de las bases ejecutadas en el mismo elemento, sería ilegal si el resultado total de la persona excediera 1-1/2 rotaciones. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva y se haya detenido, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.

**C-2.** Montajes en giro y transiciones hacia una posición extendida son permitidos y debe de mantener las siguientes condiciones

**b.** Elementos extendidos hasta 1/2 giro son permitidos.

**Ejemplo:** 1/2 giro hacia una pareja liberty 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 1/2 rotación. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.

**b.** Elementos Extendidos que excedan 1/2 GIRO hacia 1 GIRO debe de ser recibido en una pareja de dos piernas.

**Ejemplo:** Giro hacia arriba hacia una pareja de liberty es ILEGAL, un giro hacia arriba hacia una extensión es LEGAL.

**Excepción:** Realizar en elemento en una posición de plataforma es permitido. La posición de plataforma debe ser ejecutada de manera visible antes de ejecutar un elemento o pareja de una sola pierna.

**Aclaración:** un giro por la persona que sube, ejecutándose con cualquier giro adicional de las bases ejecutadas en el mismo elemento, sería ilegal si el resultado total de la persona excediera 1/2 rotación. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.

**D.** Durante las transiciones, al menos una base debe mantenerse en contacto con la persona que sube.

**Excepción:** ver "Movimientos Suelos"

**E.** Montajes de mortales sueltos y transiciones similares NO son permitidos

**F.** Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja separado, pirámide o individuo. **Ejemplo:** Shoulder sit 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 pareja, o una pareja podría moverse sobre un individuo.

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

**H.** Parejas de doble awesome requieren a un Spotter adicional por cada TOP (persona que sube).

**I. NIVEL 4.2 - Parejas. Movimientos Suelos.**

1. Mov - 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, 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, o distancia desde las caderas 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, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" o "desmontes"

2. Mov - 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 o vigía

3. Mov - sueltos deben retornar a sus bases originales.

**Aclaración:** un individuo no debe de aterrizar sobre la superficie de presentación sin asistencia.

**Excepción:** Ver desmontes de nivel 4.2 "C"

**Excepción:** Desmontes desde verdaderos dobles cupies/Awesome

4. Mov - Suelos que finalicen en una posición extendida deben de originarse desde el nivel del suelo y no debe involucrar ningún giro o rotación de mortal.

5. 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.

6. Mov - sueltos no deben moverse o trasladarse en forma intencional.

7. Mov. sueltos no deben pasar por encima, debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos

8. Las personas que suben en movimientos sueltos separados no deben de estar en contacto directo entre ambas.

**Excepción:** Desmontes desde verdaderos dobles cupies/Awesome

## J. NIVEL 4 Parejas – Inversiones.

1. Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también “Parejas” y “Pirámides”.
2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos al nivel del pecho, y deben ser asistidas por al menos tres bases, de las cuales al menos dos deben de posicionarse para proteger la cabeza y el área de los hombros.

**Aclaración 1:** el elemento de pareja no debería pasar por encima del nivel del hombro y luego convertirse en una pareja invertida al nivel del pecho, (el momentum de la TOP mientras va en dirección al suelo es lo que más importa con respecto a la seguridad)

**Aclaración 2:** los receptores deben hacer contacto desde el área de la cintura hasta el área de la cabeza y el hombro.

**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 del pecho o menos y se permite pasar a través de una posición extendida durante el elemento.

**Aclaración:** 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.

- K.** Las Bases no deben soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base esta en una posición invertida de arco. (Puente). Aclaración. Una persona de pie sobre la superficie de presentación no es considerada una TOP.

## NIVEL 4.2 - PIRAMIDES

- A.** Pirámides deben seguir los lineamientos que rige el N – 4.2 de “Parejas” y “Desmontes”, se permite hasta 2 niveles de altura.

**Excepción:** Montajes o subidas y transiciones que involucren giros a una pareja de una sola pierna extendida son permitidos hasta un giro, Si estuviese conectada a una conexión al nivel del pecho o menos. La conexión debe de realizarse antes de que se inicie el elemento y debe de mantenerse conectada durante todo el elemento.

- B.** La TOP o persona que sube debe recibir el soporte primario de una base.

Excepción: Ver Movimientos Suelos de Pirámides del nivel 4.2

- C.** Parejas extendidas de una sola pierna NO deben estar conectadas o conectarse por cualquier pareja extendida de una sola pierna

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

**Ejemplo:** Shoulder sits 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 pareja, o una pareja puede moverse sobre un individuo.

- E.** Cualquier elemento legal como movimientos sueltos de pirámides en Nivel 4.2 son legales si se mantienen conectados a una base y un conector (o dos conectores cuando se es requerido).

**Ejemplo 1:** Montajes en giro y transiciones a elementos extendidos son permitidos hasta 1 giro y 1/2, si esta conectado a una media base conectora en el nivel del pecho o menos. La conexión debe de realizarse antes de que inicie el elemento y debe de mantenerse en contacto a través del elemento o transición.

**Ejemplo 2:** Un elemento extendido de "pancake" requerirá que se mantenga contacto a dos conectores.

## F. NIVEL 4.2 - Pirámides – Movimientos Suelos.

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 otra media base que este en el nivel de los hombros o menos.

**Aclaración 1:** 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:** Mientras un elemento de Tick Tocks desde una posición extendida hacia otra posición extendida (high to high) es ILEGAL en parejas para Nivel 4.2, el mismo elemento sería legal en Nivel 4.2 de Pirámides, Movimiento Suelto si está conectado y al menos una persona se encuentra al nivel del pecho o menos. La persona que sube o TOP, debe de estar conectada todo el tiempo en que es liberada por sus bases.

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

3. El peso principal NO debe de originarse del segundo nivel.  
**Aclaración;** *La transición debe de ser continua.*
4. Transiciones de Pirámides no invertidas podrían involucrar un cambio de bases
  - 4.a. La TOP (*persona que sube*) debe mantener contacto físico con una persona al nivel del pecho o menos  
**Aclaración:** *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.*
  - 4.b. La TOP (*persona que sube*) debe ser recibida por al menos **2** bases receptoras (**Mínimo de 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. Transiciones de 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**)
  - 5a. Ambos receptores deben de ser estacionarios
  - 5b. Ambas bases receptoras deben de mantener contacto visual con la TOP durante toda la transición.

#### G. NIVEL 4.2 Pirámides – Inversiones.

1. Debe seguir las reglas de inversiones del Nivel-4.2

#### H. NIVEL 4.2 - 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 menos. El contacto debe de mantenerse durante toda la transición con cualquiera, La(s) TOP(s) o la(s) base(s).  
**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:** 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. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) se permite hasta rotaciones de mortales de 1 ¼, 0 (cero) rotaciones de giros.
3. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) NO deben involucrar cambio de bases.
4. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) debe de estar en constante movimiento.
5. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben de ser recibidos por al menos 3 bases receptoras  
 Excepción: Mortales conectados que finalicen en una posición vertical al nivel del pecho o arriba (ver #6 abajo)
  - 5.a. Las 3 bases receptoras deben de permanecer estacionarias.
  - 5.b. Las 3 bases receptoras deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
  - 5.c. Las 3 bases receptoras 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.)
6. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) que finalicen en una posición vertical al nivel del pecho o arriba requiere al menos una base y dos Spotters adicionales.
  - 6.a. La(s) Base(s) y Spotter(s) deben de estar estacionarias.
  - 6.b. La(s) Base(s) y Spotter(s) deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición
  - 6.c. Las bases receptoras 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.)
7. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) no deben involucrar movimientos hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.
8. *Mortales conectados no deben venir en contacto unos con otros.*

## NIVEL 4.2 – DESMONTES

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

- A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*), debe contar con la ayuda de un Spotter aparte con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cintura hasta el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte de cradle.
- B. Desmontes desde una pareja multi-base, debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter/vigía separado con al menos una mano o brazo apoyando el área desde la cintura, hasta el área de la cabeza y hombros que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación, desde arriba del nivel de la cintura, desde parejas y pirámides deben ser asistidos por una base original. Los desmontes directos al suelo (*straight drops or small pop offs*), sin ningún otro movimiento, desde una altura de la cintura o menor son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación que no requieren asistencia. Las bases no deben de tirar de manera intencional, mover o lanzar a un atleta hacia la superficie de presentación sin ninguna asistencia.  
**Aclaración:** Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cintura sin asistencia.
- D. Desmontes de hasta 2-1/4 de giros están permitidos para elementos de pareja en dos piernas.  
**Aclaración:** Desmontes de giro desde una posición de plataforma no puede exceder una rotación de 1-1/4 de rotación de giro. Plataforma NO es considerada una pareja de dos piernas. Existen excepciones específicas que determinan la postura del cuerpo en una plataforma en Parejas de Nivel 4.2, Montajes o subidas y transiciones de giro únicamente.
- E. Rotaciones hasta 1-1/4 de giro son permitidos desde cualquier elemento de pareja de una sola pierna.  
**Aclaración:** Plataforma NO es considerada una pareja de dos piernas. Existen excepciones específicas que determinan la postura del cuerpo en una plataforma en parejas de Nivel 4.2, Montajes o subidas y transiciones de giro únicamente.
- F. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (*prop*) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- G. En desmontes de cradle que exceda 1-1/4 de giro, no se permite ningún elemento más que desmontes de giro / full downs.
- H. No se permiten desmontes de mortales sueltos.
- I. Los desmontes deben de regresar a su(s) base(s) originales.
- 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 (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares*) están "prohibidas".
- M. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde doble awesome/Cupie deben haber 2 bases receptoras a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben de estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

## NIVEL 4.2 - LANZAMIENTOS

- A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de 4 bases, una de las cuales deberá de estar detrás de la "flyer" (*persona que se lanza*). durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la "flyer" (*persona que se lanza*) durante 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 cradle /cuna. La "flyer" (*persona que se lanza*) debe ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales debe estar en posición a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que se lanza*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento. **Ej. no se permiten movimientos de traslado intencional. Excepción:** una rotación de 1/2 giro es permitido por las bases cuando se realizan lanzamientos de patada giro.
- C. Mortales, inversiones o movimientos que se trasladen no son permitidos.
- D. No se permite que ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, pase por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- E. Hasta 2 trucos son permitidos durante un lanzamiento.  
**Ejemplo:** Kick full /patada giro, o lanzamiento con giro incorporando un toe Touch / salto japonés /ruso.
- F. Durante el lanzamiento que excedan 1 1/2 rotaciones de giro, ningún otro elemento más que el giro es permitido.  
**Ejemplo.** Kick double full /Patadas con doble giro, NO son permitidos.
- G. Los lanzamientos NO pueden exceder una rotación de 2 1/4 giros.
- H. Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas.
- J. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

## **REGLAS DEL NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL)**

Las siguientes limitaciones de elementos aplican para las divisiones Youth (INFANTIL)

### **NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) GIMNASIA GENERAL**

- A.** Toda Acrobacia/Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación  
**Aclaración:** El acróbata/gimnasta podría (sin una rotación de cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido.  
**Ejemplo:** Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja 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 rondada.
- B.** Acrobacia/Gimnasia sobre, por debajo o a través de una o pareja, 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 del ángel 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.

### **NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) GIMNASIA ESTÁTICA Y CONTINUA**

- A.** Elementos de Gimnasia son permitidos hasta una (1) rotación de mortal y una (1) rotación de giro.
- En gimnasia, los elementos de giro se podrán realizar UNICAMENTE si se realiza después de uno o varios Flics o rondada. Durante un elemento de gimnasia que sea giro, no se puede efectuar ningún otro truco o elemento más que el giro (incluyendo, pero sin limitarse a: Split Giro, Hitch Kick giro, X-Out con giro, Giro con X-Out) y ambos pies tienen que finalizar en la superficie de presentación (Ejemplo. No se puede realizar gimnasia con giro a caer sentado, o caídas similares a posición prona)  
**Aclaración:** Todos los elementos hasta un giro son permitidos. (Ejemplo. Medio giro, y árabes) Elementos adicionales de gimnasia pueden ejecutarse antes de la rondada y/o Flics)
  - Ninguna gimnasia es permitida después del elemento de gimnasia con giro.  
**Excepción:** un rollo hacia adelante o hacia atrás es permitido después de un elemento de giro, sin embargo, no se permite gimnasia después del rollo)  
**Aclaración:** Si un elemento de gimnasia se hiciera después de un rollo adelante o hacia atrás o giro hacia adelante o hacia atrás, se deberá de realizar al menos un paso para separar las dos pasadas. Salir de un elemento de giro (Ej. Árabe) o rollo hacia el frente es considerado como una continuación de la misma pasada. Un atleta deberá de realizar un paso adicional del elemento de giro o del rollo. Sin embargo, si el atleta finaliza el elemento de giro o se levanta del rollo con ambos pies (juntos), entonces un paso es todo lo que necesita para crear una nueva pasada.

### **NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - PAREJAS**

- A.** Un Spotter/vigía es requerido para cada una de las personas (TOPS) arriba del nivel del pecho
- B.** Parejas a una sola pierna extendidas son permitidas.
- C.** Montajes en giro y transiciones de giro son permitidos hasta 2 rotaciones de giro y ¼ por la TOP (persona que sube), en relación a la superficie de presentación.  
**Aclaración:** un giro ejecutado con un giro adicional por las bases ejecutando el mismo elemento, sería ilegal si el resultado acumulativo de la persona que sube excede 2-1/4 rotaciones. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (Ej. Elevador al pecho) y los atletas demuestran una posición definitiva, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.
- D.** Montajes de Mortal libres y transiciones similares NO son permitidos.
- E.** Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) Son prohibidos.

F. Parejas de doble awesome requieren a un Spotter/vigía adicional por cada TOP (*persona que sube*).

#### G. NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - Parejas. Movimientos Suelos.

1. Mov - suelos son permitidos hasta 18 pulgadas / 45 cm arriba de los brazos extendidos.

**Ejemplo.** Tick tocks son permitidos.

**Aclaración:** si el movimiento suelto excede más de las 18 pulgadas (45cm) arriba de los brazos extendidos, 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 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, además de 18 pulgadas / 45 cm será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" o "desmontes"

2. Mov - suelos no pueden caer en posición invertida. Cuando se ejecuta un movimiento suelto desde una posición invertida hacia una posición NO Invertida, el punto de partida será utilizado para determinar si la posición inicial era invertida. En movimientos suelos desde una posición invertida hacia una posición no invertida no se puede girar. En movimientos suelos desde una posición invertida finalizando en un elemento al nivel del pecho o arriba debe de tener un Spotter o vigía

3. Mov - suelos deben retornar a sus bases originales.

**Aclaración:** un individuo no debe bajar sobre la superficie de presentación sin Asistencia.

*Excepción:* Ver Nivel 5 Youth Desmontes "C"

*Excepción:* Desmontes de verdaderos doble Cupies/Awesome

4. Lanzamientos de Helicóptero son permitidos hasta 180 grados de rotación y deben ser recibidos por al menos 3 personas o bases receptoras, una de las cuales debe estar en posición para proteger la cabeza y el área de los hombros de la TOP.
5. Los movimientos suelos no deben moverse en forma intencional.
6. Los movimientos suelos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos.
7. Las personas que suben en movimientos suelos separados no deben de estar en contacto directo unos con otros.

**Excepción:** Desmontes de verdaderos doble Cupies/Awesome

#### H. NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) Parejas – Inversiones.

1. Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también "Parejas" y "Pirámides".
2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos al nivel del pecho y deben ser asistido por al menos tres bases. 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 arriba de las bases.

**Aclaración:** Las bases receptoras deben hacer contacto desde el área de la cintura hasta el área de la cabeza y hombros.

**Aclaración:** Las inversiones hacia el suelo que se originen desde el nivel del pecho o menos no requiere tres bases.

**Excepción:** un power Pressing (subida de poder) controlado desde un elemento invertido extendido (Ej. Aguja-needle o parada de manos) hacia nivel del pecho son permitidos.

3. Inversiones hacia abajo deben mantener contacto con una base original.

**Excepción:** en un elemento de rotación con inversión lateral 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 el nivel del pecho:

- a. NO puede detenerse en una posición invertida.

**Ejemplo.** una rueda de carreta sería legal debido a que la persona que sube (TOP) finalizaría el movimiento en sus pies en posición no invertida.

**Excepción:** un power Pressing controlado desde un elemento o pareja invertida *Ejemplo.* Needle/aguja o 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 pareja extendida deberá detenerse de manera visible en una posición no invertida y luego se podrá hacer la inversión hacia el suelo.

5. Inversiones hacia la superficie del presentación no pueden estar conectadas unas con otras.

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

## NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - PIRAMIDES

**A.** Las pirámides deben seguir los lineamientos que rigen el Nivel 5 de “Parejas” y “Desmontes”, y es permitido hasta 2 niveles de altura.

**B.** La persona de arriba debe recibir el soporte primario de una base.  
 Excepción ver Nivel 5 Youth (Infantil) de Pirámides - movimientos sueltos.

### C. NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - Pirámides – Movimientos Suelos.

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 y directo con la media base que esté en el nivel de los hombros o menos.

*Aclaración: 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. El peso principal no debe originarse del segundo nivel. **Aclaración:** *La transición debe ser continua.*

**3.** Pirámides NO invertidas y movimientos sueltos deben ser recibidos por al menos dos bases receptoras. **(Mínimo de una base receptora y un Spotter)**

3.a. Ambos receptores deben de estar estacionarios.

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

4. Las transiciones de pirámides no invertidas podrían involucrar cambio de bases.

4.a. La TOP (*persona que sube*) debe mantener contacto físico con una persona del nivel medio o menos.

*Aclaración: 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.*

4.b. La TOP (*persona que sube*) debe ser recibida por al menos 2 bases receptoras. (Mínimo de una base receptora y un Spotter) Ambos receptores deben permanecer en forma estacionaria y no pueden estar involucrados 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)

### D. NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - Pirámides – Inversiones.

1. Debe seguir las reglas de inversiones del Nivel 5 Youth (Infantil)

### E. NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - 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 1 persona al nivel del hombro o menos. El contacto debe mantenerse a través de la transición con cualquiera de la(s) persona(s) que sube(n) y/o su(s) base(s).

*Aclaración: 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. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) son permitidos hasta una rotación de mortal de ¼. y 0 rotación de giro.

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

4. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben estar en movimiento continuo.

5. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben ser recibidos por al menos 3 bases receptoras. Excepción. Mortales conectados que finalicen en una posición vertical al nivel del pecho o arriba (ver #6 abajo).

5.a Las 3 bases receptoras deben permanecer estacionarias.

5.b Las 3 bases receptoras deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.

5.c Las 3 bases receptoras no deben estar involucrados 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)

6. Todas las Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) que finalicen en una posición vertical al nivel del pecho o arriba (requiere al menos una base y 2 Spotters/vigías adicionales).

6.a La(s) base(s) y Spotters/vigías(s) deben permanecer estacionarias.

6.b La(s) base(s) y Spotters/vigías(s) deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.

6.c La(s) base(s) y Spotters/vigías(s) no deben estar involucrados 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)

7. Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) no deben involucrar movimientos hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.

8. Inversiones no pueden bajar en contacto unas con otras.

## NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) – DESMONTES

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

- A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*) debe contar con la ayuda de un Spotter separado con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cintura hasta el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte en cradle/cuna.
- B. Desmontes desde una pareja multi-base debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter/vigía separado con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cintura hasta el área de la cabeza y los hombros y que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde arriba del nivel de la cintura, desde parejas y pirámides deben de ser asistidos por una base original. Los desmontes directos al suelo (*straight drops or small pop offs*), sin ningún otro movimiento, desde una altura de la cintura o menor son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de presentación que no requieren asistencia. Las bases no pueden tirar, mover o lanzar a un atleta sobre la superficie de presentación sin ninguna asistencia.  
**Aclaración:** *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cintura sin asistencia.*
- D. Desmontes de hasta 2-1/4 de giros están permitidos para todos los elementos de pareja.
- E. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (*prop*) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o *props*.
- F. No se permiten desmontes de mortales sueltos.
- G. Los desmontes deben de regresar a su(s) base(s) originales.
- H. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
- I. Las Personas que suben (*Tops*) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases
- J. Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares*) están "prohibidas".
- K. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde doble awesome/Cupie deben haber 2 bases receptoras a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben de estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

## NIVEL 5 YOUTH (INFANTIL) - LANZAMIENTOS

- A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.
- B. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cradle/cuna. La "flyer" (*persona que sube*) debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posición para cuidar a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que sube*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento  
**Aclaración.** *no se permiten movimientos de traslado intencional.*  
**Excepción:** *Una rotación de 1/2 giro ES PERMITIDO por las bases cuando se realizan lanzamientos de patada giro.*
- C. Mortales, inversiones o lanzamientos que se trasladen NO son permitidos.
- D. Ninguna pareja, pirámide, individuo, o *prop*, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de ninguna parejas, pirámides, individuos o *props*.
- E. Los Lanzamientos no deben de exceder tres trucos (Ej. Hitch Kick full, Switch Kick full)
- F. Los Lanzamientos que involucren más de 1 1/2 rotaciones de giro, no debe de involucrar un elemento adicional (Ej. Patadas Dobles no son permitidas.)
- G. Hasta 2-1/2 rotaciones de giro son permitidos.
- H. Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas.
- I. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

## REGLAS DE SENIOR RESTRINGIDO NIVEL 5

Las siguientes limitaciones de elementos aplican únicamente para *SENIOR Restricted (Restringido)* en el **NIVEL 5**

### Sr. RESTRINGIDO NIVEL 5 - GIMNASIA GENERAL

**A.** Toda Acrobacia/Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación

**Aclaración:** El acróbata/gimnasta podría (sin una rotación de cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido.

**Ejemplo:** Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja 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 rondada.

**B.** Acrobacia/Gimnasia sobre, por debajo o a través de una o pareja, 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.** 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 la pasada.

### Sr. RESTRINGIDO NIVEL 5 - GIMNASIA ESTATICA Y CONTINUA

**A.** Elementos de Gimnasia son permitidos hasta una (1) rotación de mortal y una (1) rotación de giro

**1.** En gimnasia, los elementos de giro se podrán realizar UNICAMENTE si se realiza después de uno o varios Flics o rondada. Durante un elemento de gimnasia que sea giro, no se puede efectuar ningún otro truco o elemento más que el giro (incluyendo, pero sin limitarse a: Split Giro, Hitch Kick giro, X-Out con giro, Giro con X-Out) y ambos pies tienen que finalizar en la superficie de presentación (Ej. No se puede realizar gimnasia con giro a caer sentado, o caídas similares a posición prona).

**Aclaración:** Todos los elementos hasta un giro son permitidos. (Ej. Medio giro, y árabes) Elementos adicionales de gimnasia pueden ejecutarse antes de la rondada y/o Flics)

**2.** Ninguna gimnasia es permitida después del elemento de gimnasia con giro.

**Excepción:** un rollo hacia adelante o hacia atrás es permitido después de un elemento de giro, sin embargo, no se permite gimnasia después del rollo.

**Aclaración:** Si un elemento de gimnasia se hiciera después de un rollo adelante o hacia atrás o giro hacia adelante o hacia atrás, se deberá de realizar al menos un paso para separar las dos pasadas. Salir de un elemento de giro (Ej. Árabe) o rollo hacia el frente es considerado como una continuación de la misma pasada. Un atleta deberá de realizar un paso adicional del elemento de giro o del rollo. Sin embargo, si el atleta finaliza el elemento de giro o se levanta del rollo con ambos pies (juntos), entonces un paso es todo lo que necesita para crear una nueva pasada.

### Sr. RESTRINGIDO NIVEL 5 - PAREJAS

**A.** Un Spotter/vigía es requerido para cada de las personas arriba del nivel del pecho

**B.** Elementos de una sola pierna extendida son permitidos

**C.** Montajes en giro y transiciones de giro son permitidos hasta 2 rotaciones de giro y ¼ por la TOP (persona que sube), en relación a la superficie de presentación.

**Aclaración:** un giro ejecutado con un giro adicional por las bases ejecutando el mismo elemento, sería ilegal si el resultado acumulativo de la persona que sube excede 2 rotaciones y ¼. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.

**D.** Montajes de Mortal libres y transiciones similares NO son permitidos.

**E.** Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) Son prohibidos.

**F.** Parejas de doble awesome requieren a un Spotter/vigía adicional por cada TOP (*persona que sube*).

## G. NIVEL 5 Sr. Restringido - Parejas. Movimientos Suelos.

1. Mov - suelos son permitidos hasta 18 pulgadas / 45 cm arriba de los brazos extendidos. (Ej. Tick tocks son permitidos)  
**Aclaración:** si el movimiento suelo excede más de las 18 pulgadas (45cm) arriba de los brazos extendidos, será considerado como un lanzamiento y/o Desmonte, y por tal motivo seguirá los reglamentos apropiados de "lanzamientos" y lo "Desmontes". Para determinar la alta del movimiento de un movimiento suelo, en el punto más alto, la distancia desde las caderas 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, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" o "desmontes"
2. Mov - suelos no pueden caer en posición invertida. Cuando se ejecuta un movimiento suelo 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 suelos desde una posición invertida hacia una posición no invertida no se puede girar.  
 En movimientos suelos desde una posición invertida finalizando en un elemento al nivel del pecho o arriba debe de tener un Spotter o vigía
3. Mov - suelos deben retornar a sus bases originales.  
**Aclaración:** un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación sin Asistencia.  
**Excepción:** Ver Nivel Sr. Restringido 5 Sr5R - Desmontes "C"  
**Excepción:** Desmontes de verdaderos doble Cupies/Awesome
4. Lanzamientos de Helicóptero son permitidos hasta 180 grados de rotación y deben ser recibidos por al menos 3 personas o bases receptoras, una de las cuales debe estar en posición para proteger la cabeza y el área de los hombros de la TOP.
5. Los movimientos suelos no deben moverse en forma intencional.
6. Los movimientos suelos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos.
7. Las personas que suben en movimientos suelos separados no deben de estar en contacto directo entre ambas.  
**Excepción:** Desmontes de verdaderos doble Cupies/Awesome

## H. Sr. RESTRINGIDO NIVEL 5 Parejas – Inversiones.

1. Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también "Parejas" y "Pirámides".
  2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos y deben ser asistido por al menos tres bases. 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 arriba de las bases.  
**Aclaración:** Las bases receptoras deben hacer contacto desde el área de la cintura hasta el área de la cabeza y hombros.  
**Aclaración:** Inversiones hacia el suelo que se originen desde el nivel del pecho o menos no requieren tres bases  
**Excepción:** un power Pressing (subida de poder) controlado desde un elemento invertido extendido (Ej. Aguja-needle o parada de manos) hacia nivel del pecho esta permitido.
  3. Inversiones hacia abajo deben mantener contacto con una base original.  
**Excepción:** en un elemento de rotación con inversión lateral 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 por encima del nivel del pecho:
    - a. NO puede detenerse en una posición invertida.  
**Ejemplo.** una rueda de carreta sería legal debido a que la persona que sube (TOP) finalizaría el movimiento en sus pies en posición no invertida.  
**Excepción:** un power Pressing (subida de poder) controlado desde un elemento invertido extendido (Ej. Aguja-needle o parada de manos) hacia nivel del pecho son permitidos.
    - 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 pareja extendida deberá detenerse de manera visible en una posición no invertida y luego se podrá hacer la inversión hacia el suelo.
  5. Inversiones hacia la superficie del presentación no pueden estar conectadas unas con otras.
- I. Las Bases no deben de soportar ningún peso de la persona que sube mientras la base esta en una posición invertida de arco.

### Sr. RESTRINGIDO NIVEL 5 - PIRAMIDES

- A.** Las pirámides deben seguir los lineamientos que rigen el Nivel 5 de “Parejas” y “Desmontes”, y es permitido hasta 2 niveles de altura.
- B.** La persona de arriba debe recibir el soporte primario de una base.  
 Excepción. Ver Sr. Restringido Nivel 5 – Movimientos sueltos en pirámides.
- C. Sr. RESTRINGIDO NIVEL 5 - Pirámides – Movimientos Suelos.**
1. Durante una transición de pirámide, la TOP (*persona que sube*) podría pasar por encima del nivel de altura de dos personas mientras se mantenga en contacto con al menos una media base que esté en el nivel de los hombros o menos.  
**Aclaración:** *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. El peso principal no debe originarse del segundo nivel. **Aclaración:** *La transición debe ser continua.*
  3. Pirámides NO invertidas y movimientos sueltos deben ser recibidos por al menos 2 bases receptoras. **(Mínimo de una base receptora y un Spotter)**
    - 3.a. Ambos Receptores deben de ser estacionarios.
    - 3.b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
  4. Las transiciones de pirámides no invertidas podrían involucrar cambio de bases.
    - 4.a. La TOP (*persona que sube*) debe mantener contacto físico con una persona del nivel medio o menos.  
**Aclaración:** *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.*
    - 4.b. La TOP (*persona que sube*) debe ser recibida por al menos 2 bases receptoras. (Mínimo de una base receptora y un Spotter) Ambos receptores deben permanecer en forma estacionaria y no pueden estar involucrados en ningún otro elemento o coreografía cuando la transición se inicia. (La sentadilla o profundidad para lanzar a la TOP o persona que sube es considerada como el inicio del elemento)
- D. Sr. RESTRINGIDO NIVEL 5 Pirámides – Inversiones.**
1. Debe seguir las reglas de inversiones del Nivel 5. Sr. Restringido.
- E. Sr. RESTRINGIDO NIVEL 5 - 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 1 persona al nivel del hombro o menos. El contacto debe mantenerse a través de la transición en con cualquiera: la(s) persona(s) que sube(n) y/o su(s) base(s).  
**Aclaración:** *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. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) son permitidos hasta 1 rotación de mortal de 1 ¼. y 0 rotación de giro.
  3. Transiciones invertidas en pirámides podrían involucrar cambio de bases.
  4. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben estar en movimiento continuo.
  5. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben ser recibidos por al menos 3 bases receptoras.  
**Excepción.** *Mortales conectados que finalicen en una posición vertical al nivel del pecho o arriba. (Ver #6 abajo)*
    - 5.a Las 3 bases receptoras deben permanecer estacionarias.
    - 5.b Las 3 bases receptoras deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
    - 5.c Las 3 bases receptoras no deben estar involucrados 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 de elemento)
  6. Todas las Inversiones conectadas (*incluyendo mortales conectados*) que finalicen en una posición vertical al nivel del pecho o arriba, requiere al menos una base y 2 Spotters/vigías adicionales.
    - 6.a La(s) base(s) y Spotters/vigías(s) deben permanecer estacionarias.
    - 6.b La(s) base(s) y Spotters/vigías(s) deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
    - 6.c La(s) base(s) y Spotters/vigías(s) no deben estar involucrados 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)

7. Inversiones conectadas (incluyendo mortales conectados) no deben involucrar movimientos hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.
8. Inversiones hacia la superficie del presentación no pueden estar conectadas unas con otras.

### Sr. RESTRINGIDO NIVEL 5 – DESMONTES

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

- A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*) debe contar con la ayuda de un Spotter separado con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cintura hasta el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte en cradle/cuna.
- B. Desmontes desde una pareja multi-base debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter/vigía separado con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cintura hasta el área de la cabeza y los hombros y que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde parejas y pirámides deben de ser asistidos por una base original. los desmontes directos al suelo (straight drops or small pop offs), sin ningún otro movimiento, desde una altura de la cintura o menor son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie del presentación que no requieren asistencia. Las bases no pueden tirar, mover o lanzar a un atleta sobre la superficie de presentación sin ninguna asistencia.  
**Aclaración:** *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cintura sin asistencia.*
- D. Hasta 2-1/4 rotaciones de giros están permitidos desde todas las parejas.
- E. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- F. No se permiten desmontes de mortales sueltos.
- G. Los desmontes deben de regresar a su(s) base(s) originales.
- H. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
- I. Las Personas que suben (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras esten libres de sus bases
- J. Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares*) están "prohibidas".
- K. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde doble awesome/Cupie deben haber 2 bases receptoras a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben de estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

### Sr. RESTRINGIDO NIVEL 5 - LANZAMIENTOS

- A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.
- B. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cradle/cuna. La "flyer" (*persona que sube*) debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posición para cuidar a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que sube*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento  
*Ej. no se permiten movimientos de traslado intencional.*  
**Excepción:** (1) rotación de 1/2 giro ES PERMITIDO por las bases cuando se realizan lanzamientos de "Kick-full" (*patada giro*).
- C. Mortales, inversiones o lanzamientos que se trasladen NO son permitidos.
- D. Ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de ninguna parejas, pirámides, individuos o props.
- E. Hasta 2-1/2 rotaciones de giro son permitidos.
- F. Los lanzamientos no pueden exceder tres trucos (Ej. Hitch Kick Full, Switch Kick full, Kick doble)
- G. Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas.
- H. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

## REGLAS DEL NIVEL 5

### NIVEL 5 – GIMNASIA GENERAL

- A.** Toda Acrobacia/Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación  
**Aclaración:** *El acróbata/gimnasta podría (sin una rotación de cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja. El rebote hacia a una posición prona en una pareja estaría permitido.*  
**Ejemplo:** *Rondadas Flic y luego de un rebote o contacto de una base o conector hacia un mortal romperían esta regla desde el Nivel 1 hasta el Nivel 5. Deberá haber una clara separación entre la gimnasia y la pareja 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 rondada.*
- B.** Acrobacia/Gimnasia sobre, por debajo o a través de una o pareja, 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 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.

### NIVEL 5 - ACROBACIA / GIMNASIA ESTÁTICA

- A.** Elementos son permitidos hasta 1 rotación sobre el eje horizontal y 2 rotaciones sobre el eje vertical
- B.** Elementos de Gimnasia que involucren rotaciones de mortal con giro desde un elemento de doble giro no son permitidos.
- C.** Elemento de giros saliendo de forma inmediata desde un elemento de doble giro no esta permitido.
- D.** (En gimnasia estática únicamente), elementos que involucren más de un giro (Ejemplo Doble Giro) debe de ser precedidos por un mínimo de dos elementos de gimnasia que se traslade hacia atrás, y que no involucren elementos de giro. Uno de estos dos elementos debe de ser un Flic Flac. (*Elementos de Saltos no son considerados elementos de gimnasia. Ejemplo. Toe Touch > Flic Flac > Doble giro = ILEGAL*).  
**Aclaración:** *Parada de manos no es un elemento de gimnasia que se traslade hacia atrás. Entonces, rollos extendidos hacia atrás no se cuentan como elemento de gimnasia que se traslade hacia atrás requerido para realizar un doble giro.*  
**Aclaración:** *Si un Atleta está ejecutando un segundo doble giro con una pasada de giro estático, entonces el atleta debe de seguir las reglas de gimnasia estática A, B y C no la D.*  
**Ejemplo.** *FLICK - FLICK ESTÁTICO - DOBLE GIRO – FLICK - DOBLE GIRO SERÍA LEGAL.*  
**Aclaración:** *Si los requisitos en "D" se reúnen antes de que se ejecute un giro sencillo, entonces solamente las letras A, B, y C necesitan ser seguidas.*  
**Ejemplo:** *FLICK FLACK ESTÁTICO > FLICK FLACK > UN GIRO – FLICK FLACK > DOBLE GIRO SERÍA LEGAL*

### NIVEL 5 - ACROBACIA / GIMNASIA CONTINUA

- A.** Elementos son permitidos hasta 1 rotación sobre el eje horizontal y 2 rotaciones sobre el eje vertical.
- B.** Elementos de Gimnasia que involucren rotaciones de mortal y rotaciones con giro hacia un elemento de doble giro no son permitidos.
- C.** Elemento de giros saliendo de forma inmediata desde un elemento de doble giro no esta permitido.

### NIVEL 5 - PAREJAS

- A.** Un Spotter/vigía es requerido para cada una de las personas arriba del nivel del pecho
- B.** Parejas a una sola pierna extendidas son permitidas.
- C.** Montajes en giro y transiciones de giro son permitidos hasta 2 rotaciones y 1/4 de giro por la TOP (persona que sube), en relación a la superficie de presentación.  
**Aclaración:** *un giro ejecutado con un giro adicional por las bases ejecutando el mismo elemento, sería ILEGAL si el resultado acumulativo de la persona que sube excede 2 rotaciones y 1/4 de giro. El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (Ejemplo. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.*

- D. Montajes de Mortal libres y transiciones similares NO son permitidos.
- E. Cargadas de Split sobre una base individual (*split catches*) SON PROHIBIDOS.
- F. Parejas de doble awesome requieren a un Spotter/vigía adicional por cada TOP (*persona que sube*).

#### G. NIVEL 5 - Parejas. Movimientos Suelos.

1. Mov - suelos son permitidos hasta 18 pulgadas / 45 cm arriba de los brazos extendidos.

**Ejemplo.** Tick tocks son permitidos

**Aclaración:** si el movimiento suelto excede más de las 18 pulgadas (45cm) arriba de los brazos extendidos, será considerado como un lanzamiento, y por tal motivo seguirá los reglamentos apropiados de "lanzamientos" y/o "Desmontes"

Para determinar la alta del movimiento de un movimiento suelto, en el punto más alto, la distancia desde las caderas 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, además de las 18 pulgadas / 45 cm, será considerado como un lanzamiento o un desmonte y deberán de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos" o "desmontes"

2. Mov - suelos no pueden 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 suelos desde una posición invertida hacia una posición no invertida no se puede girar.

**Excepción:** Front Hanspring (Flic hacia delante) con medio giro hacia un elemento de pareja extendida.

En movimientos suelos desde una posición invertida finalizando en un elemento al nivel del pecho o arriba debe de tener un Spotter o vigía

3. Mov - suelos deben retornar a sus bases originales.

**Aclaración:** un individuo no debe de aterrizar sobre la superficie de presentación sin asistencia.

**Excepción:** Ver Nivel 5 - Desmontes "C"

**Excepción:** Desmontes de verdaderos doble Cupies/Awesome

4. Lanzamientos de helicóptero son permitidos hasta 180 grados de rotación y deben ser recibidos por al menos 3 personas o bases receptoras, una de las cuales debe estar en posición para proteger la cabeza y el área de los hombros de la TOP.
5. Los movimientos suelos no deben moverse en forma intencional.
6. Los movimientos suelos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o individuos.
7. Las personas que suben en movimientos suelos separados no deben de estar en contacto directo entre ambas.

**Excepción:** Desmontes de verdaderos doble Cupies/Awesome

#### H. NIVEL 5 Parejas – Inversiones.

1. Elementos invertidos de pareja extendidos son permitidos. Revisar también "Parejas" y "Pirámides".
2. Movimientos invertidos en dirección al suelo son permitidos por encima del nivel del pecho y deben ser asistido por al menos tres bases. 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 arriba de las bases.

**Aclaración:** Las bases receptoras deben hacer contacto desde el área de la cintura hasta el área de la cabeza y hombros.

**Aclaración:** para Inversiones hacia el suelo que se originen desde el nivel del pecho o menos no se requieren tres bases.

**Excepción:** un power Pressing (subida de poder) controlado desde un elemento invertido extendido (Ej. Aguja-needle o parada de manos) hacia nivel del pecho son permitidos.

3. Inversiones hacia abajo deben mantener contacto con una base originales.

**Excepción:** en un elemento de rotación con inversión lateral 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 persona que sube (TOP) finalizaría el movimiento en sus pies en posición no invertida.

**Excepción:** un power Pressing (subida de poder) controlado, de un elemento de pareja invertida (Ejemplo, Needle (Aguja) o 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 pareja extendida deberá detenerse de manera visible en una posición no invertida y luego se podrá hacer la inversión hacia el suelo.

5. Inversiones hacia la superficie del presentación no pueden estar conectadas unas con otras.

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

## NIVEL 5 - PIRAMIDES

**A.** Las pirámides deben seguir las reglas del Nivel 5 de “Parejas” y “Desmontes”, y es permitido hasta 2 niveles de altura.

**B.** La TOP debe recibir el soporte primario de una base.

### C. NIVEL 5 - Pirámides – Movimientos Suelos.

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 la media base que esté en el nivel de los hombros o menos.

**Aclaración.** *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 y movimientos suelos deben ser recibidos por al menos dos personas. (mínimo de una base receptora y un Spotter)
  - 3.a. Ambos Receptores deben de ser estacionarios.
  - 3.b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
4. Las transiciones de pirámides no invertidas podrían involucrar cambio de bases, cuando suceda un cambio de bases:
  - 4.a. La TOP (*persona que sube*) debe mantener contacto físico con una persona del nivel medio o menos. **Aclaración:** *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.*
  - 4.b. La TOP (*persona que sube*) debe ser recibida por al menos 2 bases receptoras. Ambos receptores deben permanecer en forma estacionaria y no pueden estar involucrados 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)

### D. NIVEL 5 Pirámides – Inversiones.

1. Debe seguir las reglas de inversiones del Nivel 5.

### E. NIVEL 5 - 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 1 persona al nivel del hombro o menos. El contacto debe mantenerse a través de la transición con cualquiera de la(s) persona(s) que sube(n) y/o su(s) base(s).

**Aclaración:** *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. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) son permitidos hasta una rotación de mortal de 1 ¼. y 1/2 rotación de giro.
3. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) que excedan 1/2 rotación de giro se permiten hasta 3/4 en rotación de mortal, mientras el elemento suelto es iniciado en una posición vertical no invertida, y no pase en posición horizontal durante su transición. (Ej. Cradle/cuna, Flatback/muertito, Prona) y no puede exceder una rotación de giro. **Aclaración:** **LEGAL** - *Un atleta que sea lanzado desde una posición vertical no invertida. (Ej. lanzamiento en canastas, o sponge) ejecutando un giro y una rotación de mortal de 3/4 hacia una posición prona mientras se está en contacto con un conector.*
4. Transiciones invertidas en pirámides podrían involucrar cambio de bases.
5. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben estar en movimiento continuo.
6. Inv. conectadas (*incluyendo mortales conectados*) deben ser recibidos por al menos 3 bases receptoras. **Excepción.** *Mortales conectados que finalicen en una posición vertical al nivel del pecho o arriba (Ver Artículo #7 abajo)*
  - 6.a Las 3 bases receptoras deben permanecer estacionarias.
  - 6.b Las 3 bases receptoras deben mantener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
  - 6.c Las 3 bases receptoras no deben estar involucrados 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 finalicen en una posición vertical al nivel del pecho o arriba requiere al menos una base y 2 Spotters/vigías adicionales.
  - 7.a La(s) base(s) y Spotters/vigías(s) deben permanecer estacionarias.
  - 7.b La(s) base(s) y Spotters/vigías(s) deben tener contacto visual con la persona que sube durante toda la transición.
  - 7.c La(s) base(s) y Spotters/vigías(s) no deben estar involucrados 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 involucrar movimientos hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido.
9. Inversiones hacia la superficie del presentación no pueden estar conectadas unas con otras.

### NIVEL 5 – DESMONTES

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

- A. Desmontes en cradle/cuna de una pareja de una sola base (*duplas*) debe contar con la ayuda de un Spotter separado con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cintura hasta el área de la cabeza y los hombros durante el desmonte en cradle/cuna.
- B. Cradles desde una pareja multi-base debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter/vigía separado con al menos una mano o brazo apoyando desde el área de la cintura hasta el área de la cabeza y los hombros y que asista durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde parejas y pirámides deben de ser asistidos por una base original. los desmontes directos al suelo (straight drops or small pop offs), sin ningún otro movimiento, desde una altura de la cintura o menor son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie del presentación que no requieren asistencia. Las bases no pueden tirar, mover o lanzar a un atleta sobre la superficie de presentación sin ninguna asistencia.  
**Aclaración:** *Un individuo no debe de bajar a la superficie de presentación desde una altura arriba de la cintura sin asistencia.*
- D. Rotaciones de hasta 2-1/4 de giros están permitidos para todos los elementos de pareja.
- E. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o artículo (prop) puede pasar por debajo de un desmonte, y un desmonte no debe ser lanzado por encima, por debajo o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- F. No se permiten desmontes de mortales sueltos.
- G. Los desmontes deben de regresar a su(s) base(s) originales.
- H. Los desmontes no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
- I. Las Personas que suben (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras esten libres de sus bases
- J. Caídas de tensión (*donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares*) están "prohibidas".
- K. Cuando se desmonte de un cradle/cuna desde doble awesome/Cupie deben haber 2 bases receptoras a cada una de las personas que suben. Los que reciben deben de estar estáticos antes de que se inicie el desmonte.

### NIVEL 5 - LANZAMIENTOS

- A. Los lanzamientos se permiten hasta un total de cuatro bases, una de las cuales deberá estar detrás de la persona que sube durante el proceso del lanzamiento y podría asistir a la persona que sube durante el lanzamiento.
- B. Los Lanzamientos deben de ser ejecutados con los pies de todas las bases sobre la superficie del suelo y deben finalizar en una posición de cradle/cuna. La "flyer" (*persona que sube*) debe de ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales está posición para cuidar a la altura de la cabeza y hombros de la "flyer" (*persona que sube*). Las bases deben permanecer en una posición estacionaria durante el lanzamiento  
**Aclaración.** *no se permiten movimientos de traslado intencional.*  
**Excepción:** *(1) rotación de 1/2 giro ES PERMITIDO por las bases cuando se realizan lanzamientos de "Kick-full" (patada giro).*
- C. Mortales, inversiones o lanzamientos que se trasladen NO son permitidos.
- D. Ninguna pareja, pirámide, individuo, o prop, puede pasar por debajo o por encima de ningún lanzamiento y los lanzamientos no pueden pasar sobre, por debajo o a través de ninguna parejas, pirámides, individuos o props.
- E. Hasta 2-1/2 rotaciones de giro son permitidos.
- F. Flyers (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas.
- G. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta.

## REGLAS DEL NIVEL 6

### NIVEL 6 - GIMNASIA GENERAL.

- A.** Toda Acrobacia/Gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación  
**Excepción 1:** El acróbata/gimnasta podría (sin una rotación de cadera sobre la cabeza) rebotar desde sus pies hacia una transición de pareja.  
**Excepción 2:** Rondada Rewinds (Mortales) y Flic Flac Mortal/Rewind son permitidos. Ningún elemento de gimnasia antes de la rondada, o Flic Flac estático son permitidos.
- B.** Acrobacia/Gimnasia sobre, por debajo o a través de una o pareja, individuo, o artículo (prop), NO está permitida.  
**Aclaración:** Un individuo puede brincar 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.** Rollo de Clavado o Salto del Tigre con giro NO son permitidos.

### NIVEL 6 GIMNASIA ESTATICA/CONTINUA.

- A.** Se permiten elementos hasta una rotación de 1 mortal y 2 rotaciones de giro

### NIVEL 6 PAREJAS

- A.** Un Spotter/vigía se requiere:
- Durante parejas extendidas, parejas de un brazo que no sean cupies/Awesomes o Liberties  
**Aclaración:** En parejas de Heel Stretch, Arabesque, High Torch, Scorpions, Bow and Arrows, etc en un solo brazo se requiere un Spotter
  - Cuando la transición de montaje involucra un giro más que 360 grados o una Inversión.
  - Durante parejas en las cuales la persona que sube (TOP) se encuentra en una posición extendida invertida.
  - Cuando la persona que sube (TOP) es lanzada desde la superficie del suelo a una pareja de un solo brazo.
- B.** Parejas y transiciones con giros son permitidos hasta 2 giros y 1/4 de rotación por la TOP o persona que sube en relación con la superficie del suelo.  
**Aclaración:** un giro ejecutado con un giro adicional por las bases ejecutando el mismo elemento, sería ilegal si el resultado acumulativo de la persona que sube excede 2 y 1/4 de rotaciones El Juez de legalidades utilizará 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 pareja se realiza (Ej.. Elevador al pecho) y los atletas demuestren una posición definitiva, entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.
- C.** Mortales libres (Rewind) o parejas de mortales asistidos y transiciones son permitidos. Mortales deben de originarse desde el nivel del suelo únicamente y son permitidos hasta 1 rotación de mortal y 1/4 de rotaciones de giros (1 1/4)  
**Excepción 1:** Mortales a una posición de cradle o cuna son permitidos 1 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 que finalice en posición de straddle o spagat).  
**Excepción 2:** Rondadas hacia una pareja con mortal (Rewind) y Flic Flac estático mortal hacia una pareja (Rewind) son permitidos. Ningún elemento de gimnasia antes de la rondada o Flic Flac estático son permitidos.  
**Aclaración 1:** Parejas 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.
- D.** Split catches de una sola base NO Son permitidos
- E.** Parejas de doble Cupie/Awesome de una sola base requieren un Spotter/vigía separado por cada persona arriba (TOP)
- F. NIVEL 6 PAREJAS-MOVIMIENTOS SUELTOS.**
- F.1.** Movimientos Suelos son permitidos pero no puede exceder más de 18 pulgadas (45 cm) por encima del brazo extendido.  
**Aclaración.** Si el movimiento suelto excede mas de 18 pulgadas (45cm) por encima del brazo extendido, será considerado como un lanzamiento y deberá de seguir las reglas apropiadas de "lanzamientos".
- F.2.** Movimientos Suelos no deben de finalizar en una posición invertida.
- F.3.** Movimientos Suelos deben de retornar a sus bases originales.  
**Excepción.** Lanzamientos (estilo de pareja) hacia una nueva base son permitidas si la pareja es lanzada por una sola base y es recibida por lo menos por una base y un Spotter/vigía adicional que no este involucrado en otros elementos o coreografía en el momento en que la transición sea iniciada.  
**Aclaración:** un individuo no debe de finalizar (aterrizar) en la superficie de presentación sin asistencia.

- F.4.** Helicópteros son permitidos hasta una rotación de 180 grados con un 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.
- F.5.** Los Movimientos Suelos no deben de viajar de manera intencional. Ver excepción en el punto # F.3 arriba.
- F.6.** Movimientos Suelos no pueden pasar por encima, o por debajo o a través de otras parejas pirámides o Individuos.
- F.7.** La TOP o personas que realizan movimientos suelos separados no deben de tener contacto entre ellas.

**G. NIVEL 6 - PAREJAS-INVERSIONES.**

- 1.** Inversiones hacia el suelo desde arriba del nivel del pecho deben de ser asistido por al menos dos bases. La TOP, o persona que sube debe de mantener contacto con una base.

**NIVEL 6 PIRAMIDES.**

- A.** Las pirámides son permitidas hasta una altura de 2-1/2
- B.** Por cada pirámide de 2-1/2 de altura, debe de haber un Spotter/vigía adelante y atrás por cada persona que esté arriba, y los spotters/Vigías deben de estar en posición durante todo el tiempo que la TOP se encuentre en el nivel de 2-1/2. Los spotters podrán colocarse levemente al lado en una posición adecuada para cuidar a la persona de arriba. Spotters deben de mantener contacto visual con la persona que sube durante todo el tiempo que se encuentre en el nivel de 2 1/2 de altura. Los spotters no deben ser el soporte primario de la pirámide

**Clafiricación:** para todos los elementos de pirámides "2-1-1 tigh Stand Tower" (Torres de parada de muslo 2-1-1), debe de haber un spotter que no esté en contacto con la pirámide posicionada detrás de la persona que sube. Si un conector es necesario para asistir el tigh stand en el nivel medio, no cumple esta función como spotter adicional, y necesitará un spotter adicional, quien no esté en contacto con la pirámide.

- C.** Los montajes libres deben de originarse desde el nivel del suelo y únicamente son permitidos 1 mortal y 1 rotación de giro, o cero mortales y dos rotaciones de giro. Montajes libres que se originen por encima del nivel del suelo son permitidos y pueden subir con 1 mortal y cero rotaciones de giro, o cero rotaciones de mortal y dos giros, Los Montajes libres no pueden exceder la altura del elemento que se intenta y no puede pasar sobre, por debajo, o a través de otras parejas, pirámides o Individuos.

**D. NIVEL 6 PIRAMIDES - Movimientos Suelos**

- 1.** Durante una transición de pirámide, la persona que sube TOP puede pasar por encima de 2-1/2 niveles de altura
- a.** En cualquier momento en que una pirámide de movimientos suelo sea lanzado por una base del segundo nivel, y este sea recibido por una base en el segundo nivel, la base del segundo nivel que esté recibiendo a la persona que sube o TOP deberá de ser la base del segundo nivel original que lanzó el movimiento originalmente (por Ej. 2-1-1 tower en parada de muslos Tick Tocks)
- b.** Movimientos libres suelos desde una altura de pirámides de 2-1/2 niveles de altura, no puede finalizar en una posición prona o invertida.

**E. NIVEL 6 - Inversiones en Pirámides**

- 1.** Parejas invertidas son permitidas hasta 2 1/2 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 persona de arriba TOP debe de mantener contacto con al menos una base u otra TOP.

**F. NIVEL 6 - Pirámides - movimientos Suelos con inversiones conectadas.**

- 1.** Mortales conectados son permitidos hasta una rotación de mortal de 1 1/4 y una rotación de 1 giro.
- 2.** Mortales conectados son permitidos si se mantiene el contacto con al menos 1 TOP, o persona que suba al nivel del pecho o menos, y debe de ser recibidos por al menos dos bases receptoras.

- G.** Desmontes suelos desde pirámides de 2-1/2 Niveles de altura no pueden finalizar en posición prona o invertida.

**NIVEL 6 DESMONTES**

Nota: Los movimientos son considerados "desmontes" únicamente si se liberan hacia un desmonte de cradle o si son liberados y asistidos hacia la superficie de presentación.

- A.** Desmontes de un cradle/cuna que excedan una rotación de 1 1/4, deben de contar con un Spotter asistiendo durante el cradle, con al menos una mano o brazo apoyando el área de la cabeza y el hombro.
- B.** Desmontes hacia la superficie de presentación, desde arriba del nivel de la cintura, desde parejas y pirámides deben de ser asistidas por una base original. Las bases no pueden desmontar de manera intencional Pop, mover o lanzar a un atleta a la superficie de presentación sin ninguna asistencia. Desmontes directos o pequeños pop offs, con ningún elemento adicional, desde el nivel de la cintura o menos, son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie del suelo que no requieren asistencia.

**Aclaración:** Un individuo no debe de aterrizar sobre la superficie de presentación desde arriba del nivel de la cintura sin ninguna asistencia

- C. Hasta 2 1/4 rotaciones de giro en cradle son permitidos desde todas las parejas y pirámides hasta 2 personas de altura y requieren al menos 2 bases receptoras. Cradles desde una altura de 2 1/2 pisos de altura en pirámides son permitidos hasta 1-1/2 rotaciones de giro y requiere 3 bases receptoras. Uno de los cuales debe de estar de manera estacionaria al inicio del desmonte.
- Excepción:** 2-1-1 Thigh Stands pueden ejecutar hasta una rotación de 2 giros desde una pareja 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 en Mortales libres:
- E-1. Son permitidos hasta 1 1/4 rotaciones de mortal y 1/2 0 Rotaciones de giro. (Arabians)
- E-2. Requiere al menos 2 Bases receptoras, una de las cuales debe de ser la base original.
- E-3. No pueden trasladarse de manera intencional
- E-4. Deben de originarse desde el nivel del pecho o menos (No pueden originarse desde una pirámide de 2 1/2 niveles)
- Excepción:** Mortal al frente de 3/4 hacia un cradle puede suceder desde una pirámide con altura de 2 1/2 niveles, y requieren 2 bases receptoras, 1 de las cuales deberá de estar estacionaria cuando el inicio del desmonte suceda, el mortal de 3/4 hacia el frente que desmonta de una pirámide de 2 1/2 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 Cradle/Cuna.
- F-1. Permitidos hasta 1 rotación de mortal hacia delante y 0 Rotaciones.
- F-2. Deben de retornar a una base original
- F-3. Debe de tener un Spotter.
- F-4. No debe de trasladarse de manera intencional.
- F-5. Deben de originarse desde el nivel del pecho o menos (No pueden originarse desde una pirámide de 2 1/2 niveles)
- G. Tension Drops/Rolls de cualquier clase, NO son permitidos.
- H. Cuando se desmonta en cradle de doble awesome o cupies deben de haber dos bases receptoras por cada TOP. Las Bases receptoras deben de estar estacionarias antes de que inicie el desmonte.
- I. Desmontes en cradle de una pareja de 1 brazo que involucre un giro debe de tener un Spotter asistiendo el cradle con al menos un brazo apoyando la cabeza y hombros de la TOP o persona que sube.
- J. Los desmontes no pueden pasar por encima, debajo o a través de otras parejas, pirámides o Individuos.
- K. Los desmontes deben de retornar a su(s) base(s) original(es)
- L. Los desmontes no pueden trasladarse de manera internacional.
- M. Las personas que suben TOP en desmontes, no pueden estar en contacto unas con otras mientras se liberan de sus bases.

## NIVEL 6 LANZAMIENTOS

- A. En los lanzamientos son permitidos hasta un total de 4 bases que lancen, una de las cuales debe de estar por detrás de Flyer durante el lanzamiento y debe de asistir a la persona en el lanzamiento.
- B. Lanzamientos deben de ser ejecutados desde el nivel del suelo y deben de finalizar o aterrizar en una posición de cradle. La TOP debe de ser recibida en una posición de cradle por al menos 3 de sus bases originales una 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 deban de moverse para atrapar a la persona que sube.
- C. Lanzamientos de mortal son permitidos hasta 1 1/4 rotaciones de mortal y 2 elementos de giro adicionales. Una bolita (Tuck), Pike o un mortal extendidos no serán tomados en cuenta en los dos elementos adicionales. Un Pike open doble giro es LEGAL. Una bolita X doble giro es ILEGAL porque la X-out es considerado como un elemento.
- D. Ninguna pareja, pirámide o individuo, o prop, puede moverse por debajo o a través de un lanzamiento, y un lanzamiento puede ser lanzado por encima, o a través de parejas, pirámides, individuos o props.
- E. En lanzamientos que no tengan mortales NO se puede exceder 3 1/2 rotaciones de giro
- F. Las TOP que se lancen a otro set de bases debe de ser recibidas en una posición de cradle y debe de ser recibida por al menos 3 bases receptoras que se encuentren 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 una rotación de 0 mortales y 1 1/2 rotaciones de giro. Las bases involucradas en el lanzamiento deben de estar estacionarias mientras se lanzan.
- G. Personas que suben o TOPS en lanzamientos de canasta separadas no pueden estar en contacto entre ellas.
- H. Solamente una sola flyer o TOP es permitida durante un lanzamiento de canasta.

## **REGLAMENTOS PARA EQUIPOS DE ATLETAS ESPECIALES**

- A. Todos los equipos con necesidades especiales seguirán las reglas generales y requerimientos de la USASF
- B. Los equipos pueden ejecutar elementos hasta, e incluidos en el Nivel 2  
Excepción: ver letra "D" abajo.
- C. Todas las parejas y Pirámides (al nivel del pecho o por encima) requieren de un Spotter adicional que sea el entrenador/Asistente
- D. Lanzamientos no son permitidos.
- E. Gimnasia asistida o cuidada, no es permitida en la división **competitiva** de Atletas especiales, pero es permitida si el equipo participa en una división de **exhibición**.
- F. Hasta 3 Entrenadores/Asistentes para señalar desde el frente del Matt o Tapete de competencia, y no pueden obstaculizar la vista de los Jueces. No existe un límite de Asistentes alrededor del perímetro del piso en la posición del equipo.
- G. Los asistentes deben de vestirse de manera que contrasten, camiseta y Jeans o pantalones oscuros y tenis para que sea claro para los jueces quienes son los Atletas y quienes son los asistentes. Ej. Si el atleta utiliza un uniforme claro, los asistentes deben de utilizar camisetas de color oscuro, si el Atleta utiliza un TOP claro, los asistentes deberán de utilizar camisetas oscuras, No se permiten Flip Flops, o sandalias, Los asistentes no podrán utilizar joyería para eliminar cualquier causal de lesión. Los Asistentes no pueden estar vestidos en uniforme de porrismo.
- H. Es responsabilidad del Entrenador determinar la capacidad y habilidad de sus atletas cuando escojan los elementos que van a presentar.

## **REGLAMENTOS PARA EQUIPOS ALL STARS PREP**

### **REGLAMENTOS Y GUÍAS**

#### **Tiempo límite de la Rutina:**

Las rutinas no pueden exceder un tiempo de 2 minutos

#### **Diferencia de reglas en Niveles/Seguridad de All Stars Tradicional**

No se permiten Lanzamientos de canastas en la División de All Stars PREP.

#### **Eventos donde se puedan ofrecer Divisiones de All Stars PREP**

Las divisiones pueden ofrecerse en eventos de 1 y 2 días. Sin embargo, si se ofrece en un evento de 2 días, la división prep se presentará ÚNICAMENTE UNA VEZ.

## **POLÍTICAS DE IMAGEN DE LA USASF**

### **Equipos de Porrismo.**

Los Jueces se reservan el derecho de asignar advertencias y/o Deducciones cuando la coreografía del equipo, uniforme, maquillaje, Lazos, etc., no reúnen los estándares apropiados descritos en estas nuevas regulaciones.

### **LINEAMIENTOS DE VESTIMENTA.**

Los lineamientos de vestimenta entran en vigencia desde la temporada 2012-13

Los atletas que no tengan un uniforme completo, deberán de utilizar una camiseta o alguna jacket o buzo para cubrir sus uniformes a menos de se encuentren en un área de calentamiento, viajando en grupo hacia o desde el área de calentamiento o en la zona de presentación.

## COREOGRAFIA APROPIADA.

Los lineamientos de COREOGRAFÍA APROPIADA entran en vigencia desde la temporada 2012-13

Todas las facetas de una rutina de presentación, incluyendo ambas, la selección de música y coreografía, debe de ser apropiadas y adecuadas para la vista y el oído de la familia.

Ejemplos de coreografía inapropiada podría incluir, pero no estar limitada a movimientos de cadera y gestos inapropiados como tocarse, movimientos de brazos, señales o signos, palmadas, posiciones del cuerpo y posiciones de su cuerpo con otros. Música o palabras que no sean adecuadas para el entretenimiento familiar, que incluye pero no se limita a malas palabras y las connotaciones de cualquier tipo de acto sexual o un comportamiento violento, son otros ejemplos de coreografía inapropiada. Remover lenguaje inapropiado o palabras de una canción y remplazarlas con efectos de sonidos u otras palabras podría ser considerado inapropiado.

Música o movimientos que pueda crear incertidumbre o ser cuestionada, debe de ser asumida por el entrenador y removerse de para no exponer a su equipo en una situación lamentable

## MAQUILLAJE Y OTROS

Maquillaje y Otros entran en vigencia desde la temporada 2013-14

### MAQUILLAJE

El maquillaje deberá de ser uniforme y apropiado de acuerdo a ambas, la presentación y la edad de los Atletas. La cara y parpado, piedras de fantasía no son permitidas. Pestañas falsas son permitidas pero no pueden ser decoradas en piedras de fantasía o joyería adicional.

### LAZOS – BOWS

Los lazos no deben de ser excesivos con respecto al tamaño (el tamaño de un lazo genérico no puede ser mayor de 3" de Ancho) aproximadamente 7,62 cm de ancho y no debería de ser una distracción para la presentación de la rutina. Los Lazos deben ser utilizados de manera tal que minimice el riesgo de los participantes, debe de estar asegurados de manera adecuada y no debe de caerse de la frente hacia los ojos de los participantes, o bloquear la vista del atleta mientras se presenta.

## UNIFORME APROPIADO

*UNIFORME APROPIADO tendrá efecto en la temporada del 2015-2016*

### LINEAMIENTOS GENERALES DE UNIFORMES

No se permiten uniformes que sean Atrevidos, o lencería o prendas que sean provocativos sexualmente. Las piezas del uniforme deben de cubrir de manera adecuada al atleta y deben de eliminar cualquier posible mal funcionamiento del vestuario. Ropa interior adecuada debe de ser utilizada.

Además de los lineamientos específicos en las reglas abajo. Los atletas deben tomar en cuenta que la combinación de piezas de uniformes también pueden determinar si un uniforme apropiado o no. Todas las prendas deben de cubrir adecuadamente las prendas de ropa interior durante la rutina.

### LINEAMIENTOS DE UNIFORME ENAGUA/SHOT

Cuando se utiliza la enagua como parte de uniforme, se debe de utilizar una calzoneta. La enagua debe de cumplir la calzoneta y debe de cubrir un poco más de 2,5 centímetro por debajo de la calzoneta. Cuando se utilizan Shorts como parte del uniforme, deberá de haber un mínimo de 5 centímetros de entrepierna

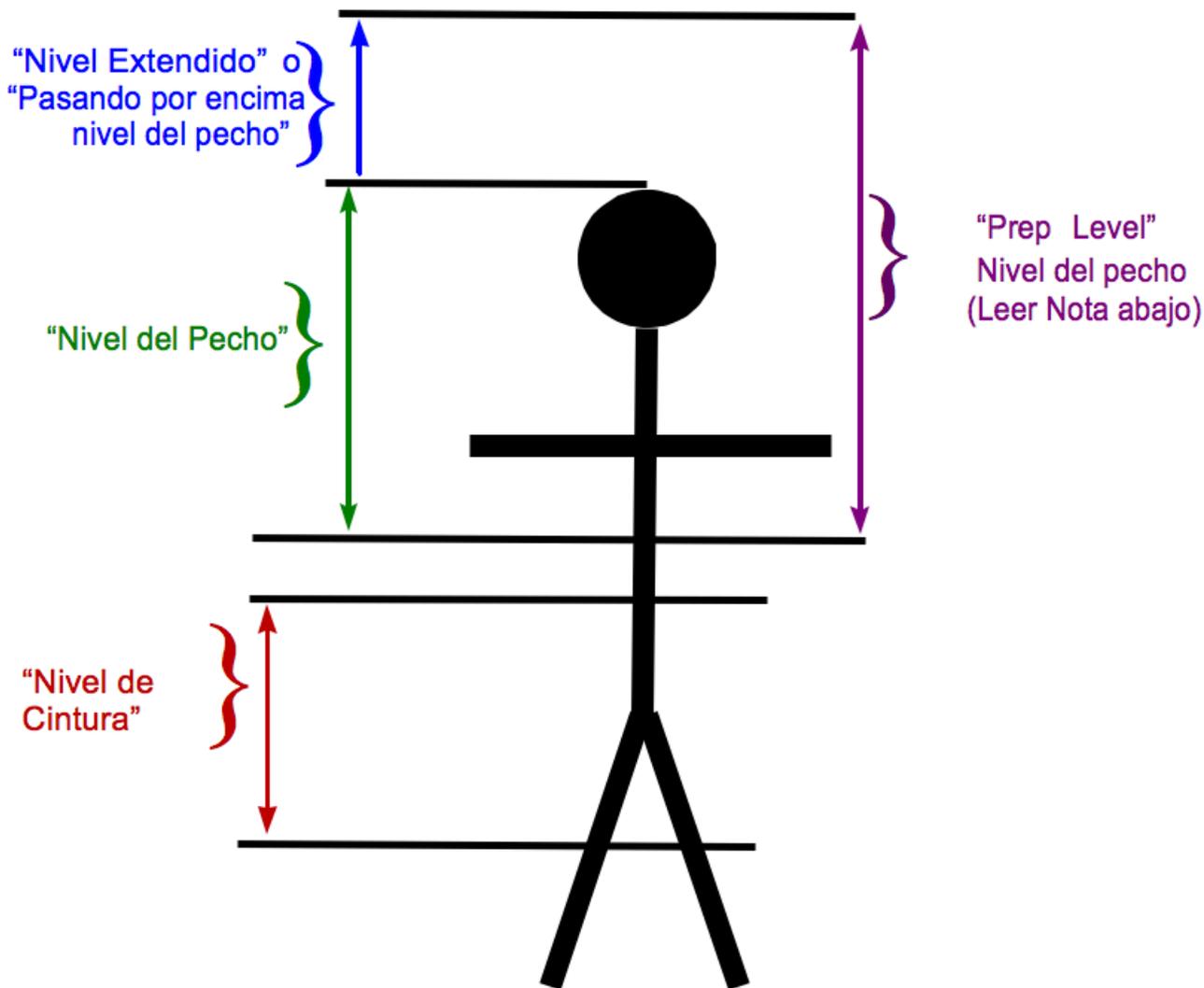
### LINEAMIENTOS DE UNIFORMES PARA LA PARTE DE ARRIBA (TOP)

Los uniformes de arriba no pueden exponer la parte del diafragma a excepción de los atletas que compiten en las divisiones Juveniles (Senior División).

La parte superior del uniforme debe de asegurarse por correas o material donde al menos un hombro o alrededor del cuello, Blusas tipo tubo (tube tops) no son permitidas.

Los Jueces se reservan el derecho de establecer advertencias y/o Deducciones cuando la coreografía de un equipo, Uniformes, maquillajes, Lazos, etc. No se encuentren bajo los estándares apropiados que han sido descritos en estas nuevas políticas de Imagen.

# USASF/IASF NIVELES DE PAREJAS



NOTA: Sostener una pareja por arriba de la cabeza, es considerado un elemento del nivel del pecho (no al nivel de los hombros) si la persona que sube es sostenida en una posición que no sea vertical como un muertito (flat Back), o una posición prona extendida (Boca abajo) o en una posición sentada en V, (Spagats)