



# PORRISMO - CHEER

## Reglamento Técnico

Programa Supérate Intercolegiados 2017

De acuerdo al Artículo 8 numeral 1 de la Norma Reglamentaria del Programa Supérate Intercolegiados, La Dirección Técnica y Administrativa emite el Reglamento Técnico de Porrismo – Cheer.

**ARTÍCULO 1.** Los años de nacimiento correspondientes a la categoría son:

GÉNERO	AÑOS DE NACIMIENTO						
FEM	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000

**ARTÍCULO 2.** De acuerdo con los artículos 27 y 28 de la Norma Reglamentaria, los Establecimientos Educativos, Juntas de Acción Comunal o Cabildos Indígenas, podrán registrar en la plataforma la lista larga de deportistas así:

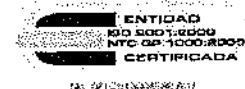
- Mínimo 16 deportistas
- Máximo 24 deportistas

**ARTÍCULO 3.** El número máximo de deportistas, entrenadores y asistentes para participar en las competencias de las fases zonales departamentales, finales departamentales y Final Nacional será de:

CATEGORIA JUVENIL			
GENERO	DEP.	ENT.	ASIS.
FEM	18	1	1

**ARTÍCULO 4.** Para dar inicio a la presentación cada equipo debe estar integrado mínimo por Quince (15) deportistas habilitadas y que se encuentren presentes el escenario donde realizara su presentación.

**ARTÍCULO 5.** La promoción se debe realizar de acuerdo a los artículos 33 y 34 de la Norma Reglamentaria del Programa Supérate Intercolegiados y teniendo en cuenta los siguientes aspectos:





- a. Para participar en la siguiente fase los deportistas deberán ser promovidos en la plataforma del Programa en la categoría y género en la que fue ganador.
- b. Ningún deportista podrá ser promovido a la fase Final Nacional sin haber participado en la Final Departamental del año de competencia de acuerdo con lo expuesto el artículo 32 numeral 1 de la Norma Reglamentaria del Programa Supérate Intercolegiados
- c. Participarán en la Final Nacional de Porrismo los primeros diez (10) departamentos, que cumplan el Artículo 50, parágrafo 3 de La Norma Reglamentaria del Programa Supérate Intercolegiados.

**ARTÍCULO 6.** El Tiempo de cada presentación es de mínimo dos (2) minutos con quince (15) segundos y máximo dos (2) minutos con treinta (30) segundos.

**ARTÍCULO 7. INICIO DE PRESENTACIÓN DE RUTINA.** El tiempo contara a partir del primer movimiento coreográfico, nota musical o Efecto de inicio. El tiempo terminara de contar con el último movimiento coreográfico, nota de la música o efecto de sonido.

- a. Se debe llevar a la competencia la pista grabada en dos (2) CDS y en memoria USB según cronograma de competencia.
- b. Cada entrenador deberá coordinar en la Cabina de Audio para dar la Señal de inicio a la coreografía u oprimir PLAY a la pista musical.
- c. El reconocimiento del escenario seria el día previo al de la competencia de acuerdo al cronograma estipulado por la organización.
- d. Dado el banderazo verde, el equipo tendrá 1 minuto, para el ingreso al área de competencia e inicio de su presentación.
- e. Los equipos se deberán presentar y registrar, una hora antes del inicio a competencia.

#### **ARTÍCULO 8. VESTUARIO**

- a. Los equipos deberán presentarse uniformados a la competencia:
  - i. Parte superior del cuerpo: Trusa o camibuso.
  - ii. Parte inferior del cuerpo: falda y bicicletero.
- b. No está permitido la joyería. (aretes, cadenas, anillos, pulseras, piercing, hebillas, elementos metálicos, entre otros).
- c. *Lineamientos generales de uniformes no se permiten uniformes que sean atrevidos, o lencería. 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*



coldeportes

Supérate  
Intercolegiados

TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS  
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

- 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.
- d. *Lineamientos de uniforme enagua/short 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.*
  - e. *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.*
  - f. El maquillaje deberá de ser uniforme y apropiado de acuerdo a ambas, la presentación y la edad de las competidoras. 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.
  - g. 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 estar asegurados de manera adecuada y no debe caerse de la frente hacia los ojos de los participantes, o bloquear la vista del competidor mientras se presenta.

## ARTÍCULO 9. ASPECTOS TÉCNICOS GENERALES

- a. La reunión informativa para los equipos, que se realizara antes de cada evento, es de carácter obligatoria, a la cual debe asistir el entrenador. De no hacerlo perderá el derecho de cualquier reclamación.
- b. Todos los equipos deben ser dirigidos durante todas las funciones oficiales por un docente/entrenador o asistente inscrito oficialmente.
- c. El área de competencia serán un mínimo de 7 tiras de tapete reglamentario para porrismo (sin resorte).
- d. No se puede ejecutar la rutina en medias o sin zapatos. Se puede utilizar zapatilla deportiva.



- e. No se puede utilizar o usar diamantina, juegos pirotécnicos, pólvora indoor, pastas, cremas, espuma, vapor, confeti, globos de cualquier tipo, o cualquier sustancia que deje residuos en el escenario.
- f. No se puede realizar ningún tipo de animación verbal con megáfonos, carteles etc.
- g. Todos los participantes deberán tener un COMPORTAMIENTO que muestre buen espíritu deportivo en el evento. Los integrantes de la delegación serán responsables de observar que los miembros del Equipo, familiares y/o cualquier otra persona afiliada al equipo se comporte apropiadamente. Demostraciones de conducta antideportiva son motivo de descalificación.
- h. Las reclamaciones sobre los resultados de la jornada, deben ser presentadas por el entrenador, al Juez Árbitro del campeonato de forma verbal en los 20 minutos posteriores a la publicación de resultados oficiales, de persistir la inconformidad, la reclamación se deberá presentar por escrita con las debidas pruebas, en 2 hora posterior a la publicación de resultados en concordancia y siguiendo el artículo 75 de las Normas Reglamentarias del Programa "Supérate – Intercolegiados".
- i. No se permite el ingreso de ningún personal de apoyo ajeno al equipo, para ejecución de la rutina.
- j. En caso de un accidente dentro de la rutina, el equipo participante podrá repetir la rutina sin penalización alguna.
- k. En caso de interrupción del sistema de audio, podrá repetir la rutina, y se seguirá evaluando desde la interrupción, si vuelve a fallar el CD el grupo debe continuar la rutina con conteos hasta finalizarla
- l. En caso de una interrupción de la rutina, por un elemento o hecho sucedido dentro del área de competencia, se detiene la presentación y el juez árbitro determinara el momento apropiado para la repetición de la rutina, los jueces continuaran evaluando la presentación a partir desde el momento de la interrupción.
- m. Coreografía apropiada. 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 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.



## ARTÍCULO 10. REGLAMENTO DE SEGURIDAD Y REQUERIMIENTOS DE RUTINA

- a. Todos los deportistas deben ser supervisados durante todas las prácticas y eventos oficiales por un director o entrenador calificado.
- b. Los entrenadores deben de tener el conocimiento y habilidades suficientes para progresar en un elemento, Los entrenadores deben considerar los niveles de destrezas individuales y a nivel grupal del equipo para poder ubicarlos en el nivel de competencia adecuado.
- c. 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.
- d. Las deportistas 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.
- e. 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.
- f. Se deben utilizar zapatos de suela suave mientras se compete. No se permiten zapatillas o botas de Danza/Baile, zapatillas de gimnasia, (o similares.) Los zapatos deben de tener una suela sólida.
- g. 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 adherida al uniforme y son ilegales cuando son adheridas a la piel.*
- h. Cualquier aparato que ayude a un competidor aumentar la altura de sus rebotes o saltos está prohibido. *Excepción: Piso rebotable.*
- i. Banderas, carteles, pompones, megáfonos, y piezas de ropa, son los únicos "accesorios / objetos de utilería" permitidos. Los Accesorios (props), No deben de tener puntas inflexibles, o ser filosas, Ningún prop puede tener peso sobre, y ningún atleta puede poner peso sobre cualquier prop. 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.
- j. Soportes, férulas y yesos suaves cuyo diseño o producción, y que no hayan sido modificadas de fábrica no requieren envolverse con un material acolchado. Soportes, férulas y yesos suaves que hayan sido alterados de su producción original deberá de cubrirse con un material acolchado, o esponja con al menos 1.2 centímetros de grueso, si el participante está ejecutando alguna parejas, pirámides o Lanzamientos. Un participante utilizando un yeso o una bota no debe de estar involucrada en parejas, pirámides, Gimnasia o lanzamientos.
  - k. En la estructura de niveles, todos los elementos permitidos para un nivel en particular abarcan todos los elementos permitidos en el nivel anterior.
  - l. 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).
  - m. 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.
  - n. Las rutinas de competencia no deben de exceder un tiempo de 2 minutos y 30 segundos (2:30). El tiempo se tomará con el primer movimiento, voz, o nota musical, cualquiera que inicie de primero. El tiempo finalizará con el último movimiento, la última voz, o nota musical, cualquiera que finalice.
  - o. 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.
  - p. 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.
  - q. 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.
  - r. El atleta no debe de tener goma de mascar, caramelos, o cualquier otro artículo comestible o no comestible, que pudiera causar asfixia, en



coldeportes



su boca durante prácticas y /o presentaciones.

s. La rutina se desarrollara bajo el formato del All Music (sin animación).

**ARTÍCULO 11. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.** La rutina será evaluada en concordancia a lo establecido en las reglas del nivel 2 del reglamento USASF 2015 al 2017.

**ARTÍCULO 12. DISPOSICIONES GENERALES.** Los aspectos que no estén contemplados en el presente reglamento, serán resueltos de acuerdo con las normas y el código disciplinario establecidos por la Federación Internacional de Balonmano – IHF adoptadas por la Federación Colombiana de Balonmano, vigentes a la fecha de las inscripciones.

**DANIÉLA HERNÁNDEZ**

Directora Técnica y Administrativa  
Programa Supérate Intercolegiados  
COLDEPORTES

Aprobó: Juan David Gil O. / Jefferson Amado S.  
Revisó: Federación Colombiana de Porismo  
Proyecto: Maryluz Dáza/ Camilo A. Duran B.

Anexo: Reglas nivel 2







**REGLAS DEL NIVEL 2**

**REGLAMENTO USASF 2015 AL 2017.**

**(SENIOR 12-17)**

**NIVEL 2 ACROBACIA / GIMNASIA GENERAL.**

- a. Toda acrobacia/gimnasia debe de originarse desde y sobre la superficie de presentación.

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

**Ejemplo:** Rondadas Flíc 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 Flíc 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).

Roles 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.

- d. 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.



coldeportes



- e. No hay giro o vuelta permitida después de un flic flac a una pierna (Back Handspring step out), Los pies deben mantenerse juntos después que se ejecute el elemento antes de girar o dar vuelta.

Ejemplo: Flic Flac a una pierna a  $\frac{1}{2}$  (Medio) Giro sería ILLEGAL

- f. Flic hacia adelante o hacia atrás.

## 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. No se pueden hacer elementos de giro cuando se está 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 permitidas.
- c. No se permiten giros mientras se ejecuta un elemento aéreo, (Excepción: Las rondadas son permitidas)

## NIVEL 2 – PAREJAS.

- a. Spotters

- i. Un Spotter es requerido para cada una de las personas que se encuentran por encima del nivel del pecho.
- ii. Se requiere un Spotter por cada Top (persona que suba) en una pareja sobre el suelo.

**Aclaración:** El spotter puede agarrar la cadera de la Top en la pareja sobre el piso.

- b. Niveles de Parejas

- i. 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 (Excluyendo parejas sobre el suelo), el elemento será considerado ilegal sin importar la posición del spotter.

- ii. Elementos de parejas EXTENDIDAS de una base individual, o una base individual asistida, no son permitidos en las divisiones: Mini y Youth.
- c. Elementos de montaje en giro y transiciones se permiten hasta un total de 1/2 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 parada definitiva, con una Top estacionaria entonces podrán continuar con una rotación adicional por parte de la pareja.

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

**Aclaración:** no debe incluir cualquier otro elemento (Skill) más que un giro. Ej. Kick full Twists (Patada con giro) **Aclaración:** El Log Roll / Rollo conectado no debe ser asistido por una Top o persona que suba.

- d. Durante las transiciones, al menos una base deberá de mantener contacto con la TOP.
- e. Mortales sueltos o asistidos en transiciones no son permitidos.
- f. Ninguna pareja, pirámide, o individuo podrá pasar por encima o por debajo de otro elemento de pareja separado, pirámide o individuo.

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

**Ejemplo:** 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. Parejas de una sola base con múltiples tops, o personas que suben NO son permitidas.



## NIVEL 2 PAREJAS

### Movimientos Sueltos

- i. Mov sueltos no se permiten más que los que se permitan en el nivel 2 en "Desmontes" y "lanzamientos".
- ii. Mov sueltos no deberían caer en posición prona, o posición Invertida.
- iii. 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".
- iv. Liberar un elemento desde una posición invertida a una posición no invertida NO ESTA PERMITIDO.
- v. Lanzamientos de Helicóptero NO son permitidos.
- vi. Elementos de rollo de barril o giro horizontal son permitidos siempre y cuando inicien y terminen en una posición de cradle.  
**Aclaración 1:** El rollo de barril no debe ser asistido por otra TOP (persona que sube) en el segundo nivel (shoulder sit).  
**Aclaración 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).
- vii. Mov sueltos no deben de moverse o trasladarse en forma intencional.
- viii. Mov Sueltos no pueden pasar por encima, por debajo, o a través de otro elemento de pareja, pirámides o individuos.

## NIVEL 2 PAREJAS

### Inversiones

- i. Transiciones desde el nivel del suelo hacia una posición noinvertida son permitidos. Ningún otro tipo de inversiones son permitidas.  
**Aclaración:** Todos los atletas en inversión deben de mantener contacto con la superficie de presentación a menos que la Top, (persona que sube) este siendo levantada directamente desde una posición no invertida.  
**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.
- ii. 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 PIRÁMIDES

- a. Las pirámides deberán de seguir las reglas del nivel 2 de "Parejas" y "Desmontes", y es permitido hasta dos niveles de altura.
  - i. Elementos de parejas EXTENDIDAS de una base individual, o una base individual asistida, no son permitidos en las divisiones: Mini y Youth.
- 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 no puede conectarse a una conectora (Bracer) que esté por arriba del nivel del pecho, debe de seguir los reglamentos de desmontes en el nivel 2.
- c. Parejas extendidas no puede conectarse o estar conectadas por una 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:
  - i. 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.
  - ii. La conexión debe realizarse antes de iniciar la pareja extendida de una sola pierna.
  - iii. 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 estuvieran sentadas en los hombros (Shoulder sit), Flat Back (muertito) o Straddle lift o parada en los hombros (ShoulderStand).

## NIVEL 2 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 (duplas) desde el nivel del hombro (o rep level), debe contar con la ayuda de un Spotter 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 multibase, debe tener al menos dos bases que reciban y un Spotter con al menos una mano soportando la región desde la cadera a la cabeza para proteger el área de la cabeza durante el proceso del desmonte a cradle o cuna.
- c. Desmontes deben retornar a su(s) Base(s) original(es)



**Excepción:** Desmontes hacia la superficie de presentación deben ser asistidos por cualquiera, una base original y /o Spotter.

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

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

- d. Solo desmontes directos hacia el suelo (Rockets/Pop downs) o desmontes en cradles y un 1/4 de giro están permitidos.
- e. Desmontes en giro que excedan 1/4 de giro NO son permitidos. Todas las otras posiciones (E.j. 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 no pueden trasladarse o viajar de manera intencional.
- j. Las Personas que suben (Tops) en los desmontes, no deben de estar en contacto con otras mientras estén libres de sus bases.
- k. 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. La Persona que sube o Flyer en un lanzamiento debe de tener ambos pies en o sobre las manos de sus bases cuando el lanzamiento inicie.
- d. Mortales, giros, inversiones o lanzamientos que se trasladen NO son permitidos.
- e. 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.
- f. 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
- g. 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.



- h. FLYERS (personas que son lanzadas) en lanzamientos separados no pueden tener contacto entre ellas. Y deben de permanecer libre de todo contacto de las bases, conectores y/u otras personas que suban.
- i. Solamente una persona se permite durante el lanzamiento de una canasta

## GLOSARIO

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

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

**Brace /Conectar:** Una conexión física que ayuda a proporcionar estabilidad de una top a otra Top (persona que sube). El cabello de una Top y/o alguna parte del uniforme no es una forma apropiada o legal de conectar algún elemento mientras se realiza una piramide o transición.

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

**Bracer / Conector:** Es una persona que está en contacto directo con una Top, o persona que sube y que ayuda a brindar estabilidad a la Top, o persona que sube. Esta persona es separada, o diferente de una base o un spotter.

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

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

1. Deben de estar atentas

No deben estar involucradas en otra coreografía.

2. Debe de hacer contacto físico con la persona que sube hasta que la reciba.

3. Debe de estar sobre la superficie de presentación cuando se inicia el elemento.



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

**Coed Style Toss / Parejas:** Un elemento de pareja de una sola base donde la base toma a su "top" (Persona que sube) al nivel de la cadera y la lanza a sus manos desde el suelo. Ch. Dupla

**Cradle / Cuna:** Es un desmonte en el cual la Top o persona que sube es recibida en una posición de cuna.

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

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

**Dismount / Desmonte:** Es el movimiento final desde un elemento de pareja o pirámide hacia un cradle o a la superficie de presentación. Los movimientos son considerados "Desmontes" si se liberan hacia un cradle, o si se liberan y asisten hacia la superficie de presentación. El movimiento desde un cradle hacia la superficie de presentación no es considerado un "Desmonte". Cuando/si se realiza un elemento de cradle hacia la superficie de presentación el elemento debe de seguir las reglas de parejas (Giros, Transiciones, Etc).

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

**Double-Leg Stunt:** Ver "Stunt"/ "Pareja"

**Double Cartwheel / Doble rueda de Carreta:** Doble Rueda de Carreta o Doble Media Luna, Es un elemento de pareja invertida con una pareja, con un agarre o conexión de Mano/tobillo o Brazo/muslo hecha de manera simultanea.

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





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

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

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

**Extended Stunt / Pareja Extendida:** Cuando el cuerpo entero de la Top o persona que sube está extendido en una posición vertical, sobre su(s) base(s).

**Ejemplos de "Parejas Extendidas":** Extensión, Liberty Extendido, Cupie extendido.  
**Ejemplos de parejas que no son considerados "Parejas extendidas":** Chairs, Torches, Flat Backs (muertito), Arm-n- arms, y Stradle Lifts (Spagat o Teddy Bear). (Estos son parejas en donde los brazos de las bases están extendidos por encima de su cabeza, pero NO son considerados como elementos de "Parejas Extendidas", tomando en cuenta que la altura del cuerpo de la top, es similar a un elemento de parejas al nivel del pecho).

**Extension Prep o Prep/Medios:** ver "Prep".

**Flat Back / Tablita - Muertito:** Es un elemento de pareja en la cual la Top o persona que sube se encuentra acostada horizontalmente, boca arriba y es usualmente sostenida por dos o más bases. En Latinoamérica se enseñó como "Dead man" o muetito

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

**Flip (Tumbling) / Mortal en Gimnasia:** Es un elemento de gimnasia que involucra un movimiento de rotación de cadera-sobre-cabeza sin contacto alguno con la superficie de presentación, mientras el cuerpo pasa por la posición invertida. **Flipping Toss & Lanzamiento mortal:** Es un lanzamiento (Toss) en donde la Flyer realiza un movimiento de rotación a través de una posición invertida.

**Floor Stunt / Pareja en el suelo:** La base está acostada en la superficie del suelo sobre



coldeportes



su espalda con su(s) Brazo(s) extendido(s). Una pareja en el suelo o "Floor Stunt" es una pareja

**Flyer / Persona que se lanza:** Ver "Top Person". Para efectos del Glosario y reglamentos en español aunque "Flyer" y "Top" tienen el mismo significado, tomaremos como Flyer la persona que se lanza en canastas y Top, la persona que sube en elementos de construcción.

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

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

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

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

**Front Tuck / Mortal al Frente:** Un elemento de Acrobacia/gimnasia en donde el atleta logra generar momentum o impulso hacia arriba para poder realizar un mortal agrupado al frente. (También conocido como "punch front" o rebote mortal)

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

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

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

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

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

**Handspring / "Flic flac":** Un elemento de gimnasia aéreo en el cual un atleta se



impulsa desde los pies y salta hacia adelante o hacia atrás rotando a través de una posición de parada de manos. El atleta entonces empuja desde sus manos poniendo el peso sobre los brazos y usandolos como un impulso desde los hombros para volver a caer sobre sus pies, completando la rotación.

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

**Hanging Pyramid / Pirámide Colgante o Pirámide suspendida:** una pirámide en donde una o más personas están suspendidas de la superficie de presentación por una o más "tops", o persona que sube. "Una pirámide colgante", podría ser considerada como una pirámide de 2 pisos y 1/2 de altura tomando en cuenta que el peso de la persona en la parte superior nace desde el segundo nivel.

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

**Horizontal Axis (Twisting in Stunts) / Eje Horizontal (Parejas con giros):** Es una línea invisible dibujada de adelante hacia atrás a través del ombligo de la persona que sube.

**Initiation/Initiating/Iniciación/ Iniciand:** El comienzo de un elemento; el punto desde el cual se origina. El punto de iniciación para una pareja es la parte inferior del movimiento mas bajo (Dip) desde el cual se origina el elemento. **Inversion / Inversión:** Ver "Inverted / Invertido"; es el acto de estar en posición invertida.

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

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

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

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

**Kick Double Full / Patada doble giro:** Es un elemento o habilidad usualmente desde un lanzamiento, que involucra una patada con una pierna y una rotación de giro en 720 grados. Un 1/4 (cuarto) de giro realizado por la "flyer" (persona que se lanza) durante la sección de la patada se utiliza y permite iniciar el giro. **Kick Full / Patada Giro:** Es un elemento o habilidad usualmente desde un lanzamiento, que involucra una patada con una pierna y una rotación de giro en 360 grados. Un 1/4 (cuarto) de giro



realizado por la "flyer" (persona que se lanza) durante la sección de la patada se utiliza y permite iniciar el giro.

**Knee (Body) Drop:** Ver "Drop".

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

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

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

**Load-In / Entrada o Montaje:** Una posición de pareja en la cual la Top o persona que sube tiene al menos un pie en la(s) mano(s) de la(s) Base(s). La(s) mano(s) de la(s) bases están a la altura de la cadera.

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

**Mount / Montaje:** Ver "Stunt / Pareja".

**Multi-Based Stunt / Parejas Multi Base:** Es una pareja que tiene 2 o más bases sin incluir el Spotter de atrás.

**New Base(s) / Nuevas Bases:** Bases que previamente no tengan contacto directo con la "Top" o persona que sube de una pareja.

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

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

**Nugget:** posición fetal en la cual el atleta esta en una posición de bolita con sus manos y rodillas sobre la superficie de presentación. Cuando un atleta en posición de Nugget



sirve de soporte a una Top, esta se considera como una base de pareja al nivel de la cadera.

**Onodi:** Iniciando desde un "Flic-Flac" hacia atrás, y después de empujar con las manos del suelo, el gimnasta ejecuta una rotación en su eje vertical, de ½ (medio) giro, hacia las manos, finalizando o continuando el elemento hacia un flip flap con una pierna hacia el frente.

A una sola pierna.

**Original Base(s) / Base(s) Original(es):** Base(s) con la que se esta en contacto con la top (persona que sube) durante el inicio de la pareja, elemento o habilidad.

**Pancake:** Es una pareja de inversión en la cual desde un elevador las bases mantienen el agarre de las dos piernas/pies de la Top, mientras la top ejecuta un dobléz hacia el frente agarrando sus tobillos en posición carpada generando una rotación para ser recibida en la parte superior de la espalda de la top.

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

**Pike / Carpado:** La posición de pike/carpado el cuerpo se dobla hacia delante a la altura de la cadera con las piernas rectas y juntas. **Simulando una "V" cuando es una cuna, y en saltos el cuerpo se dobla hacia el frente simulando tocar los tobillos con las manos.**

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

**Power Press:** Cuando las bases traen hacia abajo y desde una posición extendida a la "top" (persona que sube), al nivel del pecho o menos, hacia la superficie de presentación, y luego de inmediato llevan a la Top a una posición extendida nuevamente.

**Prep (stunt) / Parejas de nivel ½ o prep:** Un elemento multibase, una pareja de dos piernas en la cual la Top, o persona que sube se encuentra al nivel de los hombros sostenida por sus bases en una posición vertical.

**Prep-Level / Nivel Medio:** La conexión mas baja entre la(s) base(s) y la top (persona que sube) es al nivel del pecho Ej. Prep, Hitch (enganche) al nivel de los hombros. Una pareja también se puede considerar al nivel del pecho/rep, si la conexión entre la(s) base(s) y la top se realiza en un nivel extendido en la cual la top no esté en una



posición vertical erguida (de pie).

Ej. Flatback, Straddle lift (Spagat o Tedy Bear),  
Ej. De parejas que también son  
considerados al nivel del pecho: Chair, T-lift

**Primary Support / Soporte Primario:** Soporte de una mayoría del peso de la top o persona que sube.

**Prone Position / Posición Prona:** una posición corporal: tendido boca abajo, posición del cuerpo plano.

**Prop / Accesorio:** Un objeto o artículo que puede manipularse. (ej. Carteles, megáfonos, poms, banderas, banners, y piezas de ropa son los únicos accesorios permitidos. Cualquier pieza de uniforme que se remueva a propósito del cuerpo y se utilice como efecto visual se considerará como un prop.

**Punch / Pique:** Ver "Rebound/rebote".

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

**Pyramid / Pirámide:** Dos o más elementos de parejas conectadas.

**Rebound / Rebote:** Una posición aérea que no involucra rotación de cadera-sobre-cabeza creada al usar el mismo pie del atleta y fuerza de la parte inferior del cuerpo para rebotar del suelo desde una acrobacia en gimnasia. **También conocido como "Pique" (punch).**

**Release Move / Movimiento Suelto:** Acción de soltar, Cuando la Top o persona que sube se encuentra libre de contacto de cualquier persona sobre la superficie de presentación; ver "Free Release Move / Movimiento Suelto"

**Rewind / Toss Mortal:** Movimiento libre de Mortal desde el nivel del suelo utilizado como un elemento de entrada hacia una pareja. **Se le llama Toss Mortal, o lanzamiento de mortal a una pareja**

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

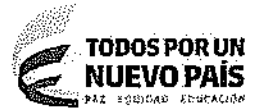
**Running Tumbling / Gimnasia continua:** Elemento de Gimnasia que involucra un paso o un salto (Hurdle/Take off) para ganar impulso mientras se realiza la entrada hacia un elemento de gimnasia.

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

**Second Level Leap Frog / Salto de Rana en el segundo Nivel:** Lo mismo que "Leap



coldeportes



**Frog / Salto de Rana**, pero la Top o persona que sube es soportada por un conector en el segundo nivel, y realiza una transición desde un set de bases hacia otro, o se devuelve a sus bases originales

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

**Show and Go:** Es una transición de parejas en la cual la pareja pasa a través de una posición en el nivel extendido y retorna a una posición de pareja no extendida (**bolita**)

**Shoulder Level / Nivel de Hombros:** Sección entre la(s) base(s) y la Top (persona que sube) que está a la altura de los hombros de la(s) Base(s)

**Shoulder Sit / Sentada en los Hombros:** Una pareja en la cual la Top, o persona que sube se sienta en los hombros de una base. Esto es considerado una pareja del nivel del pecho o prep level stunt.

**Shoulder Stand / Parada en los hombros:** Una pareja en la cual la Top, o persona que sube está de pie sobre los hombros de una base.

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

**Single-Based Double Cupie / Doble Cupie en Una Sola Base:** Una sola base soportando a 2 "tops" (personas que suben) las cuales tienen ambos pies en cada mano de la base simulando cada una de ellas un cupie (Awesome); ver definición de "Cupie".

**Single-Based Stunt / Parejas de una sola base:** Una pareja utilizando una sola base como soporte. **Single-Leg Stunt / Pareja de una sola Pierna:** Ver "Stunt / Pareja".

**Split Catch / Cargadas de split:** Una pareja con la Top (persona que sube) en una posición erguida con las rodillas viendo hacia el frente. La(s) Base(s) sostiene la parte interna de los muslos mientras la top ejecuta un movimiento (motion) en los brazos simulando una "V", creando una "X" con su cuerpo.

**Sponge Toss / Lanzamiento de Esponja:** Una pareja similar a un lanzamiento de Canasta, en la cual la Top/Flyer se lanza desde una posición de "Load-In

/ **Entrada o Montaje**". La Top/Flyer tiene ambos pies sobre las manos de las bases antes del lanzamiento.

**Spotter / vigía:** Una persona cuya mayor responsabilidad es prevenir cualquier lesión protegiendo el área de la cabeza, **cuello, espalda,** y los hombros De la "Top/Flyer" durante la ejecución de una pareja, pirámide o lanzamiento. Todos los



**coldeportes**



"Spotters/Vigías" deben ser miembros de su propio equipo y estar entrenado en las respectivas técnicas de espoteo.

El spotter:

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

o elemento que se está ejecutando.

- Debe de tener la **posibilidad de tener contacto con la base de la pareja en la cual se está espoteando**, pero no tiene que estar en contacto directo con la pareja.
- No puede posicionarse de manera tal que su torso se encuentre debajo de una pareja.
- Puede agarrar la(s) muñeca(s), brazos, Los tobillos/piernas de la(s) Top(s) (persona(s) que suben), o no tienen que hacer contacto del todo con la pareja
- No debe tener ambas manos por debajo de la suela del zapato/pie de la Top, o por debajo de las manos de las bases.
- No se deben considerar ambos, una base y el spotter requerido al mismo tiempo.

Ej. En una pareja de dos piernas, la base de una de las piernas no le es permitido ser considerado como el spotter requerido (Sin importar el grip (Agarre)

Si la mano del spotter se encuentra por debajo del pie de la Top, debe de ser la mano del frente. La mano que espotea, DEBE colocarse por detrás del tobillo/pierna de la Top o sobre la parte de atrás de la muñeca de la base.

**Standing Tumbling / Gimnasia estática:** Elemento(s) o habilidades de gimnasia (o serie de elemento(s)). Ejecutados desde una posición estática, sin haber hecho ningún movimiento previo hacia el frente. No importa la cantidad de pasos realizados hacia atrás antes de efectuar una destreza gimnasta, se define como "gimnasia estática".

**Straight Cradle / cuna directa:** Un mov. suelto o libre desde una pareja hacia una posición de cradle/cuna donde la Top/Flyer mantiene su cuerpo desde una posición de "salida directa" (Straight Right), no se puede ejecutar ningún elemento extra (ej. Turn (cambio de dirección) Kick (patada), Twist (giro), Pretty Girl (Chica Linda), Etc)

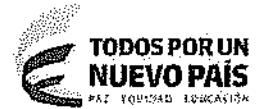
**Straight Ride / Salida Directa:** La posición de una Top/Flyer que ejecuta un lanzamiento o desmonte que no involucra ningún truco en el aire. Es una línea directa vertical hacia arriba que enseña a la Flyer/Top, alcanzar y obtener el punto máximo del lanzamiento.

**Stunt / Pareja:** Todo elemento o habilidad donde la "top" (persona que sube) es soportada sobre la superficie de presentación por una o más personas. Una pareja es





coldeportes



determinada como "Parejas de una sola pierna" o "Parejas de dos Piernas" por el número de pies que la Top recibe apoyo por parte de su(s) base(s). Si la persona que sube no tiene ningún pie soportado por sus bases el elemento será considerado una pareja de dos piernas.

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

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

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

**T-Lift / Alzada en T:** Una Pareja en la cual la Top con sus brazos en una posición de "T-Motion" recibe soporte en ambos lados de su cuerpo por dos bases que conectan cada una las manos y por debajo de los brazos de la top. La top o persona que sube permanece en una posición no invertida, y en posición vertical mientras están siendo soportada en la pareja.

**Tension Roll/Drop / Rollo/Caída en Tensión:** Pirámide/pareja en la cual la(s) base(s) y la(s) top(s) se inclinan en formación hasta que por inercia la(s) top(s) brincan de las bases sin asistencia alguna. Tradicionalmente la(s) Top(s), y su(s) base(s) ejecutan un rollo hacia el frente una vez que quedan libres de contacto entre ambas partes y alcanzan la superficie de presentación.

**Three Quarter (3/4) Front Flip (stunt) / Mortal de (3/4) al Frente (Pareja):** Una rotación de sobre la cabeza hacia delante, en la cual la Top/Flyer, es liberada de una posición erguida hacia una posición de cradle.

**Three Quarter (3/4) Front Flip (Tumble) / Mortal de (3/4) al Frente (Gimnasia):** Una rotación de sobre la cabeza hacia delante, de una posición erguida hacia una posición sentada sobre el suelo, de modo tal que las manos y/o los pies hagan contacto primero con la superficie de presentación.

**Tic-Tock:** Una pareja sujeta en posición estática sobre una pierna en la cual, la(s) base(s) usando piernas hacen una media sentadilla hacia abajo y sueltan a la persona cuando van subiendo, mientras la top cambia su pie de manera erguida, poniendo el peso sobre el otro pie, y cae en posición estática sobre su pie contrario.



**Toe/Leg Pitch:** Pareja de una o múltiples bases en donde la(s) base(s) empuja(n) o lanza(n) hacia arriba una pierna o pie de la top para incrementar la altura de la top o persona que sube.

**Toss / Lanzamiento:** Un elemento aéreo donde la(s) base(s) realizan el movimiento de lanzar desde la altura de la cadera a la top para aumentar la altura de la misma. La top realiza un movimiento suelto libre de **contacto con todas sus bases. Conectores y/u otro tipo de personas.** La Top esta libre de contacto con el suelo cuando el lanzamiento es iniciado (ej. Canastas o Lanzamientos de Esponja "Sponge tosses"). Nota: Toss to hands (Lanzamiento hacia las manos), toss to Extensión (Lanzamiento extensión y toss chair (Lanzamiento a Silla) no están incluidos en esta categoría. (Ver Movimientos Suelos)

**Top Person / Persona que sube:** El/Los atleta(s) que suben o son soportados por encima de la superficie de presentación en una pareja, pirámide o Lanzamiento. **Para efectos del Glosario y reglamentos en español aunque "Flyer" y "Top" tienen el mismo significado, tomaremos como Flyer la persona que se lanza en canastas y Top, la persona que sube en elementos de construcción.**

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

**Transitional Stunt / Transición de Pareja:** Top o persona(s) que sube(n) moviéndose de una posición de la pareja a otra, cambiando así la configuración de la pareja Inicial.

**Traveling Toss / Lanzamiento en movimiento:** Un lanzamiento en el cual intencionalmente se requiere que las bases o receptores se muevan en cierta dirección para recibir a la "flyer". (Esto no incluye el  $\frac{1}{4}$  de giro que hacen las bases en lanzamientos de kick full)

**Tuck Position / Posición de Bolita:** Una posición en la cual el cuerpo se dobla al nivel de la cadera/ llevando las rodillas hacia el torso / pecho. **Tumbling / Acrobacia-Gimnasia:** Cualquier elemento o destreza de gimnasia o acrobacia que involucre movimientos de sobre la cabeza que inicia y finaliza dentro del área de presentación.

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

**Twisting Stunt / Pareja con giro:** Cualquier transición con giro que involucre a la Top y su(s) base(s). El grado del giro es determinado por el total de rotaciones continuas de la de la Top en relación con la superficie de presentación. El giro será medido utilizando ambos "El eje vertical" (De la cabeza a los Pies) y "El eje Horizontal" (A



**coldeportes**



través del ombligo en una posición erguida). La rotación simultánea sobre un eje vertical u horizontal debe considerarse de manera separada, no acumulativa; cuando se determine el grado del giro. Una sentadilla por parte de las bases y/o cambio de dirección de la rotación de giro, inicia una nueva transición.

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

**Two – High Pyramid / Pirámide de dos Pisos (niveles):** Una pirámide en la cual la(s) top(s) o persona(s) que sube(n) están sobre su(s) base(s) que están en directo contacto con la superficie de presentación. Todo el tiempo en que la persona sea liberada por su(s) base(s) en un "Movimiento suelto de pirámide", sin importar de que altura sea la el elemento, se le considerará a la Top como "un pase por arriba de dos niveles o personas de altura". "Pasar por encima de dos personas de altura, no se relaciona con la altura actual de la top, sino del número de niveles en la cual se está conectado.

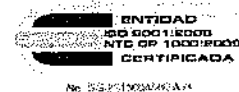
**Two and One Half (2-1/2) – High Pyramid - Pirámide de dos niveles y medio (2-1.1):** Una Pirámide en la cual la Top o Persona(s) que suben mantienen el peso (sin conectarse) sobre al menos una Top o persona y la top se encuentra libre de contacto de la(s) base(s). La altura corporal de la pirámide para "Dos y un medio" es medida por la altura de un cuerpo de la siguiente manera. Chairs, Tighs Stand (parada en el muslo) y Shoulder Straddles (espagats) tienen ½ de Altura del cuerpo. Las paradas sobre los hombros (shoulder Stand) son tomados como 2 cuerpos de altura; parejas extendidas a la altura del muslo (**figh Stand**) (Ej. Extensión, Liberty, Etc) son tomadas como 2 ½ cuerpos de altura.

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

**V-Sit / Spagat (Teddy Bear):** La postura de una Top o persona que sube, cuando se sienta en una pareja con sus piernas estiradas, y paralelas a la superficie de presentación en una posición de "V"

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

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





**Waist Level / Nivel de cadera:** Una pareja en la cual la conexión más baja entre la(s) base(s) de la top-esta por encima del nivel del suelo y por debajo del nivel del pecho, como se determine por la altura o posicionamiento de la base. Ej de parejas que también son consideradas al nivel de la cadera: las parejas de 4s (position based Stunt), una pareja de nugget-based. Un chair y un shoulder sit (sentadilla sobre los hombros, no del nivel de cadera).

**Whip / Tempo:** Un elemento sin rotación de giro, que se traslada hacia atrás en un movimiento de gimnasia aérea en la cual los pies del atleta rota por encima de su cabeza y su cuerpo, mientras el cuerpo permanece en una posición arqueada (sin hace bolita o mortal, tampoco en posición de plancha o mortal extendido. Un Whip o Tempo se mira como un flic Flac sin manos.

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

Tomado del reglamento USASF 2015 al 2017, traducción al español Ronald Allan/Tomado del reglamento USASF 2015 al 2017.