

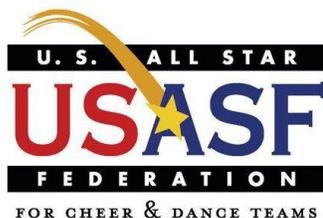
# REGLAMENTO USASF/IASF 2013-14 VERSIÓN THE SAME PLAY

Este es el reglamento de USASF/IASF traducido para TheSamePlay por Iván Roldán Leyva. El contenido de este documento es propiedad intelectual de USASF/IASF y por lo tanto es de uso gratuito. TheSamePlay se reserva el derecho de incluir información e imágenes de los auspiciadores de esta campaña ya que gracias a ellos este trabajo no sería posible. TheSamePlay aloja todos sus documentos actualizados en [www.CHEERleading.cl](http://www.CHEERleading.cl).

- Para más información de USASF/IASF visite [www.USASF.net](http://www.USASF.net).
- Para más información sobre la campaña TheSamePlay visite [www.CHEERleading.cl](http://www.CHEERleading.cl)
- Para más información sobre la traducción de este documento contacte a [ivan.roldan@live.com](mailto:ivan.roldan@live.com)

## En este documento 2013-14:

- Glosario Cheer básico que incluye la mayoría de los conceptos fundamentales nombrados en el reglamento, separados por habilidad y de acuerdo al orden en que aparecen.
- Conceptos adaptados (español-chileno) + el nombre original en inglés al lado para favorecer un lenguaje común que permita también facilitar la búsqueda de información de estos conceptos en internet.
- **Con negrita cambios o complementos del 2012 al 2013.**
- **Con negrita y rojo cambios o complementos del 2013 al 2014.**
- **Destacado con amarillo novedades para Chile.**



# TEMPORADA

# 2013



## Organizaciones/Compañías adheridas a TheSamePlay



# GLOSARIO CHEER BÁSICO

## GENERAL

**Habilidad/Skill:** Movimiento, ejercicio, elemento.

**Posición Prona:** Con el cuerpo paralelo al suelo y el abdomen hacia abajo.

**Posición Supina:** Con el cuerpo paralelo al suelo y el abdomen hacia arriba.

**Estacionario:** Que no se desplaza, inmóvil.

**Giro/Twist:** Movimiento rotatorio en el eje vertical del ejecutante.

**Mortal/Flip:** Movimiento rotatorio de cadera-sobre-cabeza en el eje transversal (adelante/atrás) o anteroposterior (lateral) del ejecutante.

## GIMNASIA/TUMBLING

**Gimnasia/Tumbling:** Cualquier habilidad gimnástica/acrobática ejecutada por un individuo (sin asistencia) que se origina y finaliza sobre la superficie de presentación.

**Gimnasia con Carrera/Running Tumbling:** Es cuando el gimnasta realiza cualquier tipo de impulso hacia delante (paso/s, salto, carrera, etc.) previo a la ejecución de alguna habilidad(es) gimnástica/acrobática.

**Gimnasia desde el Lugar/Standing Tumbling:** Es cuando el gimnasta realiza cualquier habilidad(es) gimnástica/acrobática desde una posición inmóvil o sin impulso previo hacia el frente (paso/s, salto, carrera, etc.). Los pasos hacia atrás antes de realizar una habilidad gimnástica/acrobática no son considerados impulsos hacia el frente.

**Pasada/Pass:** Serie de habilidades gimnásticas/acrobáticas combinadas.

## ELEVACIONES/STUNTS

**Elevación/Stunt:** Cualquier habilidad en la cual una flyer/top es sostenida por sobre la superficie de presentación por 1 o más bases. Las elevaciones se denominan de una pierna o dos-piernas dependiendo del número de pies sujetado por la(s) base(s).

**Elevación a Extensión:** Es cuando la flyer/top se encuentra en posición vertical sobre las manos de la o las bases mientras que estas extienden sus brazos.

**Transición:** Cuando una flyer/top va desde una elevación a otra, creando una secuencia de habilidades mientras cambia la configuración inicial de la elevación.

**Salto de Rana/Leap-Frog:** Cuando una flyer/top pasa por entre medio de los brazos de su base mientras ambos se sujetan mano con mano.

**Movimiento de Soltar/Release Move:** Cuando una flyer/top pierde contacto con sus bases quedando libre en el aire, para luego retomar a sus bases originales. Esta interpretación solo aplica para elevaciones y no para pirámides.

**Giro de Tronco/Barril/Log/Barrel Roll:** Movimiento de soltar donde la flyer/top gira al menos 360° mientras se mantiene paralela al suelo.

**Helicóptero:** Movimiento de soltar donde la flyer/top, en posición horizontal, es lanzada para que rote alrededor de su eje anteroposterior (como las aspas de un helicóptero) antes de ser atrapada por sus bases originales.

**Mortal Libre:** Movimiento de soltar flyer/top de entrada hacia una elevación donde la flyer/top pasa a través de una posición invertida.

**Rewind:** Movimiento de mortal libre usado como entrada hacia una elevación/transición.

**Inversión:** Es la acción de estar o pasar por una posición invertida. **Posición Invertida:** Es cuando los hombros del deportista están debajo del nivel de la cintura y al menos un pie está sobre el nivel de la cabeza.

**Inversión Descendiente/Downward Inversions:** Elevación donde la flyer/top, desde una posición invertida, mueve su centro de gravedad hacia la superficie de presentación. **Pancake:** **Inversión descendiente donde la flyer/top se carpaa/pike antes de ser atrapada por las bases.**

**Base:** Es la persona que está en contacto directo con la superficie de presentación mientras proporciona el soporte al peso de una flyer/top. La o las personas que sostienen, levantan o lanzan a una flyer/top.

**Flyer/Top:** Es la persona sobre una elevación o lanzamiento.

**Spotter:** La persona cuya responsabilidad primaria es la protección del área de la cabeza y los hombros de la flyer/top durante la ejecución de alguna elevación o lanzamiento. El spotter debe ubicarse al lado o atrás de una elevación o lanzamiento.

- Debe estar en contacto directo con la superficie de presentación.

- Debe estar atento a la habilidad que vigila.

- Es necesario uno para cada elevación a extensión. (Excepto N1 y N6)

- Debe adoptar una postura adecuada para prevenir lesiones y no necesariamente tiene que estar en contacto con la elevación.

- No puede estar parado con su torso debajo de la elevación.

- Puede sujetar las muñecas u otra parte del brazo de la(s) base(s), las piernas o tobillos de la flyer/top o puede no tocar la elevación en absoluto.

- No puede tener ambas manos debajo de la zapatilla o debajo de las manos de la(s) base(s).

- Puede tener una mano debajo de la zapatilla mientras la otra mano sea sujete la muñeca trasera de la base o la parte posterior del tobillo de la flyer/top.

- Debe ser integrante de su propio equipo y debe ser entrenado con una adecuada técnica de spotting/vigilancia.

- Puede ser considerado base en algunos casos como en las transiciones.

**Apoyo Primario:** Sostener/apoyar la mayoría del peso.

**Receptor/Catcher:** Persona responsable del aterrizaje seguro de una flyer/top durante una elevación/transición o pirámide.

**Posición Plataforma/Platform Position:** Cuando la flyer/top se apoya sobre una sola pierna mientras la pierna libre se encuentra en una posición neutral.

## PIRÁMIDES/PYRAMIDS

**Pirámide:** Un conjunto de elevaciones conectadas. Los individuos parados en la superficie también podrían ser incorporados dentro del conjunto.

**Pirámide de 2 Niveles de Altura:** Pirámide de 2 capas. Pirámide donde las flyers/tops reciben apoyo primario de una o más bases que se encuentran en contacto directo con la superficie de presentación.

**Pirámide de 2-½ Niveles de Altura:** Pirámide de 3 capas. Pirámide donde la flyer/top en la última capa/nivel recibe apoyo primario de una persona sobre una elevación a nivel de hombros/prep o inferior.

**Conector/Bracer:** Persona (flyer/top) sobre una elevación que asiste, sujeta o conecta con otra flyer/top para formar una estructura o asistir un movimiento de soltar.

**Movimiento de Soltar/Release Move:** Cuando una flyer/top pierde contacto con sus bases mientras mantiene conexión con uno o más conectores/bracers.

**Salto de Rana/Leap-Frog:** Cuando una flyer/top pasa por entre medio de los brazos de la persona (conector) que la sujeta.

**Transición Muralla de Lobos/Wolf Wall Transition:** Cuando una flyer/top pasa por sobre la pierna de la personas (conector) que la sujeta. La pierna del conector está apoyada en otra flyer/top a la altura de la cintura.

## DESMONTES/DISMOUNTS

**Desmonte/Dismount:** Es el movimiento desde una elevación o pirámide hacia una cuna o hacia la superficie de presentación. El movimiento que se hace desde una cuna hacia la superficie de presentación NO es considerado como un desmonte.

**Cuna/cradle:** Movimiento de soltar donde los receptores atrapan a la flyer/top situando una mano debajo de la espalda y la otra debajo de los muslos. La flyer/top debe finalizar/aterrizar boca arriba en posición carpaa/pike.

**Caída de Tensión/Tension Drop:** Cuando en una elevación base(s) y flyer/top se inclinan hacia la superficie de presentación y la flyer/top pierde contacto con la base, aterrizando sin asistencia alguna.

## LANZAMIENTOS/TOSSES

**Lanzamiento/Toss:** Una habilidad que se obtiene cuando las bases impulsan a la flyer/top desde el nivel de la cintura para incrementar la altura de su proyección en el aire.

# REGLAMENTO GENERAL DE SEGURIDAD Y REQUERIMIENTOS DE RUTINA

1. Todos los deportistas deben ser supervisados por un entrenador \*calificado durante todas las funciones oficiales del equipo.
2. Los entrenadores deben evaluar y exigir las capacidades físicas, técnicas y mentales necesarias antes de progresar en las habilidades<sup>S/skills</sup>. Los entrenadores deben considerar la habilidad individual y grupal del equipo para ubicar apropiadamente el Nivel en el que competirán.
3. Todos los equipos, instituciones, entrenadores y encargados deben tener un plan de respuesta a una emergencia en el caso que ocurra algún accidente o lesión.
4. Los deportistas y entrenadores no pueden estar bajo la influencia del alcohol, narcóticos, sustancias que mejoren el rendimiento o medicamentos sin receta médica que puedan afectar la capacidad de supervisar o ejecutar una rutina de manera segura.
5. Los deportistas deben practicar y presentarse siempre sobre una superficie apropiada. Elementos técnicos (elevaciones, pirámides, lanzamientos o gimnasia) no deben realizarse sobre concreto, asfalto, superficies mojadas o irregulares o superficies con obstáculos.
6. Se deben de utilizar zapatos de suela suave (zapatillas) durante las competencias, no se permiten zapatos/botas de danza, zapatillas de gimnasia (zapatillas chicle) o similares. Tampoco es permitido presentarse descalzo (sin zapatos).
7. El uso de joyería de cualquier tipo no está permitido, incluyendo, pero sin limitarse a: aretes o piercing en cualquier parte del cuerpo, pulseras, relojes, collares y/o pins (prendedores) en los uniformes. Todo tipo de joyería debe retirarse y no se pueden cubrir con cinta adhesiva.  
Excepciones: Brazaletes de identificación médica.  
*Clarificación: En los equipos All-Star las piedras de fantasía (strass) son legales, ya sean adheridas al uniforme o la piel. (Lentejuelas no son consideradas como piedras de fantasía y por lo tanto su uso es ilegal.)*
8. Cualquier aparato que ayude al competidor aumentar la altura de sus rebotes o saltos, está prohibido.  
Excepción: "Spring-floor" (superficie con resortes, con cubierta de madera y tapete).
9. Banderas, carteles, pompones, megáfonos, y piezas de ropa, son los únicos artículos<sup>S/props</sup> permitidos. Los artículos con tubos/barras o aparatos de soporte similares no se pueden utilizar en elevaciones/transiciones ni en la gimnasia. Todos los artículos deben descartarse de manera segura (Ejemplo: Lanzar un cartel a través del tapete desde una elevación sería ilegal). Cualquier pieza del uniforme que se remueva del cuerpo para ser usada como efecto visual será considerada como un artículo<sup>S/prop</sup> **una vez que haya sido removido del cuerpo.**
10. Las piezas de yeso con superficies duras y rígidas o que tengan bordes ásperos deben cubrirse adecuadamente con un material acolchado.  
*Clarificación: El material debe ser adecuadamente acolchado para que proteja tanto al deportista como a sus compañeros de un golpe o una posible lesión.*
11. En el sistema de Niveles, las habilidades<sup>S/skills</sup> permitidas en un nivel en particular abarcan todas las permitidas en los niveles anteriores.
12. Los spotters requeridos en las habilidades<sup>S/skills</sup> deben ser personas integrantes de su propio equipo y deben ser entrenados con una adecuada técnica de vigilancia<sup>S/spotting</sup>.
13. Caídas/aterrizajes hacia el suelo, pero sin limitarse a: caídas/aterrizajes de rodillas, sentado, de costado, de muslos, de abdomen, de espalda, y caídas/aterrizajes en espagat<sup>S/split</sup> desde un salto, elevación o posición invertida no se permiten a menos que la mayor parte del peso se amortigüe primero con las manos o los pies, reduciendo así el impacto de la caída. Shushunovas (realizar un toe-touch y caer en posición prona, amortiguando la caída primero con las manos y los pies) se permiten.  
*Clarificación: Las caídas/aterrizajes que incluyan el apoyo de las manos y los pies no infringen esta regla.*
14. Las rutinas de competencia no deben exceder de 2 minutos y 30 segundos.
15. Los deportistas deberán apoyar al menos un pie, mano o parte del cuerpo (que no sea el cabello) sobre la superficie de presentación al inicio de la rutina.  
Excepción: Los deportistas podrían tener sus pies sobre las manos de su o sus bases, si sus manos se encuentran apoyadas directamente sobre la superficie de presentación.
16. Los competidores que comienzan la rutina deben ser los mismos durante el transcurso de la rutina. A un ejecutante no se le permite ser "reemplazado" por otro durante la rutina.
17. Un deportista no debe tener en su boca, chicles, caramelos, pastillas para la tos u otro elemento comestible o no-comestible que pueda causar asfixia durante las prácticas y/o presentaciones.

\*Calificado: Persona con el conocimiento suficiente sobre Cheerleading como para enseñar/supervisar las habilidades<sup>S/skills</sup> que se ejecutan.



# REGLAS NIVEL 1 / LEVEL 1 RULES

## GIMNASIA GENERAL NIVEL 1 / LEVEL 1 GENERAL TUMBLING

- A. Toda gimnasia debe originarse desde, y finalizar sobre, la superficie de presentación.  
Excepción: El gimnasta podría rebotar con sus pies hacia una elevación/transición (sin una rotación de cadera por sobre la cabeza). Rebotar y aterrizar/terminar en posición prona sobre una elevación/transición si se permite.  
Ejemplo: Un rondat<sub>round-off</sub> > flic-flac<sub>back handspring</sub> que al caer y rebotar es impulsado/sujetado por una base o conector<sub>bracer</sub> para ayudarlo inmediatamente a realizar un mortal, rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Es necesaria una clara separación desde la gimnasia hacia la elevación para que sea legal. Recibir el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal.  
Este ejemplo es el mismo para un flic-flac desde el lugar sin el rondat.  
Clarificación: Rebotar hacia una posición prona (½ giro llegando a posición horizontal con el abdomen abajo) para llegar a una elevación/transición si se permite.
- B. Gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo, o artículo<sub>prop</sub>, no se permite.  
Clarificación: Un individuo puede saltar por sobre otro individuo.
- C. Gimnasia en contacto o sujetando algún artículo<sub>prop</sub>, no se permite.
- D. Volteretas altas<sub>diver rolls</sub> (saltar antes de apoyar las manos para realizar una voltereta) no se permiten.
- E. Los saltos no son considerados como una habilidad gimnástica desde el punto de vista de las legalidades. Por lo tanto, si un salto es incluido en una pasada<sub>pass</sub> de gimnasia, el salto romperá la continuidad de esa pasada<sub>pass</sub>.  
Ejemplo: En N1, si un deportista realizar un rondat > toe-touch > inversión atrás, el rondat será considerado como Gimnasia Con Carrera y la inversión<sub>back walkover</sub> atrás como Gimnasia Desde el Lugar.

## GIMNASIA DESDE EL LUGAR/CON CARRERA NIVEL 1 / LEVEL 1 STANDING/RUNNING TUMBLING

- A. Las habilidades<sub>skills</sub> deben tener contacto constate con la superficie de presentación. Las habilidades gimnásticas deberán involucrar el apoyo de ambas manos al pasar a través de la posición invertida.  
Excepción: La fase de vuelo proveniente del choque/empuje de hombros en una rueda<sub>cartwheel</sub> o rondat<sub>round-off</sub>, si se permite.
- B. Volteretas adelante/atrás<sub>front/back rolls</sub>, inversiones hacia delante y hacia atrás<sub>front/back walkovers</sub>, y parados de manos/invertidas<sub>handstands</sub>, si se permiten.
- C. Ruedas y rondats, si se permiten.
- D. Flic-flacs adelante/atrás<sub>front/back handsprings</sub>, no se permiten.

## ELEVACIONES NIVEL 1 / LEVEL 1 STUNTS

- A. Se requiere 1 spotter por separado para cada flyer/top **a nivel de hombros que finalice o pase por nivel de hombros<sub>prep</sub> y superior.**  
Ejemplo: Espagat<sub>split</sub> y posición supina<sub>flat-back</sub> son ejemplos de elevaciones a nivel de hombros<sub>prep</sub>. Las elevaciones donde las bases extiendan sus brazos y las flyers/tops no se encuentren paradas verticalmente (como escuadras<sub>py-sits</sub> a extensión o posición supina<sub>flat-back</sub> a extensión) son consideradas elevaciones a nivel de hombros<sub>prep</sub>.  
Clarificación: La base central de una escuadra<sub>py-sit</sub> a extensión puede considerarse como un spotter mientras que se encuentre en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top.  
Excepción: Elevaciones donde la flyer/top se encuentre sentada o en escuadra<sub>py-sit</sub> a nivel de hombros<sub>prep</sub> no son consideradas elevaciones a prep y por lo tanto no requieren spotter.
- B. Niveles/Alturas de Elevaciones:
- Elevaciones en una pierna solo se permiten debajo del nivel de los hombros<sub>prep</sub>.  
Clarificación: Si las bases primarias se agachan, arrodillan o disminuyen la altura de la elevación mientras llevan/sostienen a la flyer/top a nivel de hombros<sub>prep</sub> sería una habilidad<sub>skill</sub> considerada como a prep y por lo tanto ilegal, independientemente de la posición del spotter trasero.
  - Elevaciones a extensión (ver definición de elevación a extensión en el glosario cheer básico), no se permiten. Una elevación/transición no puede detenerse o pasar por una extensión.  
Clarificación: Llevar a la flyer/top por sobre el nivel de la cabeza de su(s) base(s) sería ilegal.
- C. Subidas y transiciones que giren se permiten con hasta un ¼ de rotación de la flyer/top en su eje vertical.  
Clarificación 1: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades<sub>skills</sub> sería ilegal, ya que el resultado acumulativo de la rotación hecha por la flyer/top y las bases excede el ¼ de giro. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades<sub>skills</sub>. Una vez que la elevación se detenga en la posición final y los deportistas muestren una pausa definida y clara, entonces podrán continuar con alguna rotación adicional.  
Clarificación 2: Rebotar desde el suelo hacia una posición prona (½ giro para llegar en posición horizontal abdomen abajo) para llegar a una elevación/transición si se permite.
- D. Durante las transiciones, al menos una base debe permanecer en contacto con la flyer/top.  
Excepción: Saltos de rana<sub>leap-frog</sub>, o variaciones de saltos de rana, no se permiten en N1.
- E. Subidas y transiciones con mortales libres o asistidos, no se permiten.
- F. Ninguna elevación/transición, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra separada elevación, pirámide o individuo.  
Ejemplo: Una persona sentada sobre los hombros de otra que pasen caminando por debajo de un elevador a nivel de hombros<sub>prep</sub> se considera ilegal.  
Excepción: Un individuo puede saltar por sobre otro individuo.
- G. Sostener o recibir con 1 sola base a una flyer/top que se encuentre en posición de espagat<sub>split</sub>, no se permite.
- H. Elevaciones en Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido), no se permiten.  
Clarificación: No se permiten Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido) a extensión, nivel de hombros o inferior.  
Ejemplo: Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido) = 1 sola base sosteniendo a 2 flyers/tops. Sin embargo, dependiendo de la técnica usada, otras variaciones de un Doble Awesome/Cupie "Falso" podrían, o no, ser permitidas.
- I. Movimientos de Soltar-Elevaciones N1<sub>L1 Stunts-Release Moves</sub>
- Los movimientos de soltar, no se permiten a no ser aquellos permitidos en el Nivel 1 dentro de "Desmontes".
  - Los movimientos de soltar no pueden finalizar/aterrizar en posición prona o invertida.
  - Los movimientos de soltar deben retornar a sus bases originales.  
Clarificación: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.
  - Helicópteros, no se permiten.
  - Giros de tronco/barril<sub>roll</sub>, no se permiten.
  - Los movimientos de soltar no pueden trasladarse intencionalmente.
  - Los movimientos de soltar no pueden trasladarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones/transiciones, pirámides o individuos.
- J. **Inversiones-Elevaciones N1<sub>L1 Stunts-Inversions</sub>**
- Inversiones, no se permiten.**  
Clarificación: Todo deportista en posición invertida debe mantener contacto con la superficie de presentación (ver reglas de Gimnasia N1)  
Ejemplo: Una persona en posición invertida, apoyada sobre la superficie de presentación mientras es asistida por otra persona, no es considerada como una elevación, pero es una habilidad legal.
- K. Las bases que se encuentren en posición invertida o en posición de puente<sub>backbend</sub> no pueden soportar/sostener de ninguna forma el peso de una flyer/top.

Clarificación: Una persona parada en el suelo no es considerada como flyer/top.

#### PIRÁMIDES NIVEL 1 / LEVEL 1 PYRAMIDS

- A. Las pirámides deberán seguir las reglas de "Elevaciones N1" y "Desmontes N1", y se permiten con hasta 2 niveles de altura.
- B. La flyer/top debe recibir el apoyo primario de alguna base.
- C. Elevaciones a extensión en dos-piernas deben ser asistidas/sujetadas por al menos **2 1 persona** (conector<sub>bracer</sub>) que se encuentren a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior, solo con conexión mano-brazo. La conexión debe efectuarse a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior previo al inicio de la extensión.
- D. Elevaciones a nivel de hombros<sub>prep</sub> en una-pierna:
  1. Deben ser asistidas/sujetadas por al menos 1 persona (conector<sub>bracer</sub>) que se encuentre a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior solo con conexión mano-brazo.
  2. Si la persona que sujeta/conecta a la flyer/top se encuentra parada sobre la superficie de presentación, no de formar parte de una elevación ni como base ni como spotter.
  3. La conexión debe ser previa al inicio de la elevación en una-pierna.
  4. Las personas (conectores<sub>bracers</sub>) en una elevación a nivel de hombros<sub>prep</sub> deben tener ambos pies sobre las manos de las bases.  
Excepción: Conectores<sub>bracers</sub> que se encuentren en elevaciones a nivel de hombros<sub>prep</sub> no necesitan tener ambos pies sobre las manos de sus bases si estas se encuentran sentadas sobre los hombros<sub>shoulder sit</sub>, en posición supina<sub>flat-back</sub> o parada sobre los hombros<sub>shoulder stand</sub>.
- E. Ninguna elevación/transición, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra separada elevación, pirámide o individuo.

#### DESMONTES NIVEL 1 / LEVEL 1 DISMOUNTS

**Nota: Los movimientos solo son considerados "Desmontes" si son soltados hacia una cuna<sub>cradle</sub> o soltados y asistidos hacia la superficie de presentación.**

- A. Desmontes en cuna<sub>cradle</sub> desde elevaciones con 1 sola base, deben contar adicionalmente con 1 spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.
- B. Desmontes en cuna<sub>cradle</sub> desde elevaciones multi-base, deben contar con un mínimo de 2 receptores y adicionalmente 1 spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.  
**Clarificación: Cunas desde esponja<sub>sponge</sub> (load-in, squish) son movimientos considerados como lanzamientos<sub>tosses</sub> y por lo tanto ilegales. Ver Lanzamientos Nivel 1.**
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde una elevación o pirámide por sobre el nivel de la cintura, deben ser asistidos por alguna base original. Las bases no deben impulsar, mover o lanzar intencionalmente a un deportista hacia la superficie de presentación sin asistencia. Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo, sin habilidades<sub>skills</sub> extras, desde nivel de la cintura o inferior son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.  
*Clarificación: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia si proviene sobre el nivel de la cintura.*
- D. Solo desmontes hacia la superficie de presentación y cunas<sub>cradle</sub> se permiten.  
*Clarificación: Realizar movimientos extras en los desmontes, no se permite.*
- E. Desmontes que giren (incluido ¼ de giro), no se permiten.
- F. Ninguna elevación/transición, pirámide, individuo o artículo<sub>prop</sub> puede trasladarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede trasladarse sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos<sub>props</sub>.
- G. Desmontes desde elevaciones **a-extensión sobre el nivel de los hombros** en pirámides, no se permiten.  
*Clarificación: Una elevación a extensión en una pirámide, debe bajarse primero a nivel de hombros<sub>prep</sub>, antes de que pueda desmontarse.*
- H. Desmontes con mortales libres o asistidos, no se permiten.
- I. Caídas de tensión<sub>tension drops/rolls</sub> de cualquier tipo, no se permiten.

#### LANZAMIENTOS NIVEL 1 / LEVEL 1 TOSSES

- A. Lanzamientos no se permiten.  
**Clarificación: Esto también incluye "lanzamientos desde esponja/sponge tosses" (también conocidos como Load In o Squish Tosses).**



# REGLAS NIVEL 2 / \*2.1/LEVEL 2 / 2.1 RULES

**El Nivel 2.1 NO es un Nivel Oficial de USASF/IASF (Este Nivel SOLO se ofrecerá en la División SCHOOL CHEER)**

## GIMNASIA GENERAL NIVEL 2 / 2.1/LEVEL 2 / 2.1 GENERAL TUMBLING

- A. Toda gimnasia debe originarse desde, y finalizar sobre, la superficie de presentación.  
 Excepción: El gimnasta podría rebotar con sus pies hacia una elevación/transición (sin una rotación de cadera por sobre la cabeza). Rebotar y finalizar/aterrizar en posición prona sobre una elevación/transición si se permite.  
 Ejemplo: Un rondat/round-off > flic-flac/back handspring que al caer y rebotar es impulsado/sujetado por una base o conector/bracer para ayudarlo inmediatamente a realizar un mortal, rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Es necesaria una clara separación desde la gimnasia hacia la elevación para que sea legal. Recibir el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal.  
 Este ejemplo es el mismo para un flic-flac desde el lugar sin el rondat.  
 Clarificación: Rebotar hacia una posición prona (½ giro llegando a posición horizontal con el abdomen abajo) para llegar a una elevación/transición, si se permite.
- B. Gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo, o artículo/prop, no se permite.  
 Clarificación: Un individuo puede saltar por sobre otro individuo.
- C. Gimnasia en contacto o sujetando algún artículo/prop, no se permite.
- D. Volteretas altas/dive rolls (saltar antes de apoyar las manos para realizar una voltereta) si se permiten.  
 Excepción 1: Volteretas altas ejecutadas en posición de cisne/arqueada, no se permiten.  
 Excepción 2: Volteretas altas que involucren giro, no se permiten.
- E. Los saltos no son considerados como una habilidad gimnástica desde el punto de vista de las legalidades. Por lo tanto, si un salto es incluido en una pasada/pass de gimnasia, el salto romperá la continuidad de esa pasada/pass.  
 Ejemplo N2: Si un deportista realiza un rondat > toe-touch > flic-flac, se considerará ilegal ya que los saltos en combinación inmediata con un flic-flac no se permiten en Gimnasia Desde El Lugar de Nivel 2.  
**Ejemplo N2.1: Si un deportista realizar un rondat > toe-touch > inversión atrás, el rondat será considerado como Gimnasia Con Carrera y el toe-touch > inversión atrás/back walkover como Gimnasia Desde el Lugar.**

## GIMNASIA DESDE EL LUGAR NIVEL 2/LEVEL 2 STANDING TUMBLING

- A. Mortales/flips, inversiones y ruedas sin apoyo de las manos/aerials no se permiten.
- B. Series de flic-flacs adelante/atrás/front/back handsprings, no se permiten.  
 Clarificación: Una inversión atrás combinada con 1 flic-flac, si se permite.
- C. Saltos en combinación inmediata con flic-flac(s)/front/back handspring(s) no se permiten.  
 Ejemplo: Toe-touch > flic-flac(s) y flic-flac(s) > toe-touch son considerados ilegales.
- D. Habilidades/skills sin fase de vuelo deben involucrar el apoyo de al menos una mano al pasar a través de la posición invertida.  
 Ejemplo: Inversiones adelante/atrás con una mano, son legales.
- E. Habilidades/skills con fase de vuelo deben involucrar el apoyo de ambas manos al momento de pasar por la posición invertida.  
 Ejemplo: Flic-flacs adelante/atrás son ejemplos de habilidades de gimnasia con fase de vuelo.
- F. En fase de vuelo no se permite girar.  
 Excepción: Rondats/round-offs, si se permiten.

## GIMNASIA CON CARRERA NIVEL 2/LEVEL 2 RUNNING TUMBLING

- A. Mortales/flips, inversiones y ruedas sin apoyo de las manos/aerials no se permiten.
- B. Series de flic-flacs/front/back handspring series, si se permiten.
- C. Habilidades/skills con fase de vuelo deben involucrar el apoyo de al menos una mano al pasar a través de la posición invertida.
- D. En fase de vuelo no se permite girar.  
 Excepción: Rondats/round-offs, si se permiten.

## GIMNASIA DESDE EL LUGAR/CON CARRERA NIVEL 2.1/LEVEL 2.1 STANDING/RUNNING TUMBLING

- A. Las habilidades/skills deben tener contacto constate con la superficie de presentación. Las habilidades gimnásticas deberán involucrar el apoyo de ambas manos al pasar a través de la posición invertida.  
 Excepción: La fase de vuelo proveniente del choque/empuje de hombros en una rueda/cartwheel o rondat/round-off, si se permite.
- B. Volteretas adelante/atrás/front/back rolls, inversiones hacia delante y hacia atrás/front/back-walkovers, y parados de manos/invertidas/handstands, si se permiten.
- C. Ruedas y rondats, si se permiten.
- D. Flic-flacs adelante/atrás/front/back handsprings, no se permiten.

## ELEVACIONES NIVEL 2 / 2.1/LEVEL 2 / 2.1 STUNTS

- A. Se requiere 1 spotter por separado para cada flyer/top **por sobre el nivel de los hombros/prep que finalice o pase por una extensión.**
- B. Elevaciones en una-pierna no pueden llegar o pasar por una extensión.  
 Clarificación 1: Llevar a la flyer/top por sobre la cabezas de su(s) base(s) sería ilegal.  
 Clarificación 2: Si las bases primarias se agachan, arrodillan o disminuyen la altura de la elevación mientras extienden sus brazos, esta habilidad/skill sería considerada como a extensión y por lo tanto ilegal, independientemente de la posición del spotter trasero.
- C. Subidas y transiciones que giren se permiten con hasta ½ rotación de la flyer/top en su eje vertical.  
 Clarificación: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades/skills sería ilegal, ya que el resultado acumulativo de la rotación hecha por la flyer/top y las bases excede el ½ giro. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades/skills. Una vez que la elevación se detenga en la posición final y los deportistas muestren una pausa definida y clara, entonces podrán continuar con alguna rotación adicional.
- D. Durante las transiciones, al menos 1 base debe permanecer en contacto con la flyer/top.
- E. Subidas y transiciones con mortales libres o asistidos, no se permiten.
- F. Ninguna elevación/transición, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra separada elevación, pirámide o individuo.  
 Ejemplo: Una persona sentada sobre los hombros de otra que pasen caminando por debajo de un elevador a nivel de hombros/prep se considera ilegal.  
 Excepción: Un individuo puede saltar por sobre otro individuo.
- G. Sostener o recibir con 1 sola base a una flyer/top que se encuentre en posición de espagat/split, no se permite.
- H. Elevaciones en Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido), no se permiten.  
 Clarificación: No se permite Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido) a extensión, nivel de hombros o inferior.  
 Ejemplo: Doble Awesome/Cupie "Real" (no-asistido) = 1 sola base sosteniendo a 2 flyers/tops. Sin embargo, dependiendo de la técnica usada, otras variaciones de un Doble Awesome/Cupie "Falso" podrían o no, ser permitidas.
- I. 1 Giro de tronco/barril/roll se permite, siempre que comience y termine en una cuna/cradle y solo puede ser asistido por alguna base.  
 Clarificación 1: Giros de tronco/barril no pueden incluir otra habilidad/skill diferente al giro.  
 Ejemplo: pateo giro/kick full sería ilegal.  
 Clarificación 2: Giros de tronco/barril no pueden ser asistidos por alguna flyer/top.

- J. Movimientos de Saltar-Elevaciones N2/N2.1/L2/L2.1 Stunts-Release Moves
- Los movimientos de saltar, no se permiten a no ser aquellos permitidos en N2/N2.1 dentro de los "Desmontes" y "Lanzamientos".
  - Los movimientos de saltar no pueden finalizar/aterrizar en posición prona o invertida.
  - Los movimientos de saltar deben retomar a sus bases originales.  
*Clarificación: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.*  
**Excepción: Ver Desmontes Nivel 2, letra "C".**
  - Helicópteros, no se permiten.
  - 1 Giro de tronco/barril/log/barril roll, si se permite.  
*Clarificación 1: Giros de tronco/barril no pueden ser asistidos por alguna flyer/top.*  
*Clarificación 2: Giros de tronco/barril deben retomar a sus bases originales y no pueden incluir otra habilidad/skill diferente al giro.*  
*Ejemplo: Pateo giro/kick full sería ilegal.*
  - Los movimientos de saltar no pueden trasladarse intencionalmente.
  - Los movimientos de saltar no pueden trasladarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones/transiciones, pirámides o individuos.
- K. Inversiones-Elevaciones N2/N2.1/L2/L2.1 Stunts – Inversions
- Subidas y transiciones con inversiones desde el nivel del suelo hacia una posición no-invertida, si se permite. No se permite ningún otro tipo de inversiones.**  
*Ejemplo Legal:* Ir desde un parado de manos/invertida a nivel del suelo hacia una elevación no-invertida, como por ejemplo, llegar a sentarse en los hombros de una base.  
*Ejemplo Ilegal:* Ir desde una cuna/cradle hacia un parado de manos/invertida o desde una posición prona hacia una voltereta adelante/front roll.
- L. Las bases que se encuentren en posición invertida o en posición de puente/backbend no pueden soportar/sostener de ninguna forma el peso de una flyer/top.  
*Clarificación: Una persona parada en el suelo no es considerada como flyer/top.*

### PIRÁMIDES NIVEL 2 / 2.1 / LEVEL 2 / 2.1 PYRAMIDS

- A. Las pirámides deberán seguir las reglas de "Elevaciones N2/N2.1" y "Desmontes N2/N2.1", y se permiten con hasta 2 niveles de altura.
- B. La flyer/top debe recibir el apoyo primario de alguna base.  
*Clarificación: Cada vez que una flyer/top es soltada por sus bases durante una transición de pirámide, esa flyer/top debe finalizar/aterrizar en una cuna/cradle o desmontar hacia la superficie de presentación y debe seguir las reglas de "Desmontes N2/N2.1".*
- C. Elevaciones a extensión no pueden conectarse, o ser conectadas por otra elevación a extensión.
- D. Ninguna elevación/transición, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra separada elevación, pirámide o individuo.  
*Ejemplo: una persona sentada sobre los hombros de otra que pasen caminando por debajo de un elevador a nivel de hombros/prep se considera ilegal.*
- E. Elevaciones a extensión en una-pierna:
- Elevaciones a extensión en una-pierna deben ser asistidas/sujetadas por al menos 1 persona (conector/bracer) que se encuentre a nivel de hombros o inferior solo con conexión mano-brazo. La mano-brazo de la flyer/top debe ser, y mantenerse, sujeta con la mano-brazo del conector/bracer.
  - La conexión debe efectuarse previo al inicio de la extensión en una-pierna.
  - Las personas (conectores/bracers) en una elevación a nivel de hombros/prep deben tener ambos pies sobre las manos de las bases.  
*Excepción: Conectores/bracers que se encuentren en elevaciones a nivel de hombros/prep no necesitan tener ambos pies sobre las manos de sus bases si estas se encuentran sentadas sobre los hombros/shoulder sit, en posición supina/mat-back, o parada sobre los hombros/shoulder stand.*

### DESMONTES NIVEL 2 / 2.1 / LEVEL 2 / 2.1 DISMOUNTS

**Nota: Los movimientos solo son considerados "Desmontes" si son soltados hacia una cuna/cradle o soltados y asistidos hacia la superficie de presentación.**

- A. Desmontes en cuna/cradle desde elevaciones con 1 sola base, deben contar adicionalmente con 1 spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.
- B. Desmontes en cuna/cradle desde elevaciones multi-base, deben contar con un mínimo de 2 receptores y adicionalmente 1 spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde una elevación o pirámide por sobre el nivel de la cintura, deben ser asistidos por alguna base original. Las bases no deben impulsar, mover o lanzar intencionalmente a un deportista hacia la superficie de presentación sin asistencia. Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo, sin habilidades/skills extras, desde nivel de la cintura o inferior son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.  
*Clarificación: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia si proviene sobre el nivel de la cintura.*
- D. Solo desmontes hacia la superficie de presentación y cunas/cradles básicas con 1/4 de giro se permiten.  
*Clarificación: Realizar movimientos extras en los desmontes, no se permite.*
- E. Desmontes que excedan el 1/4 de giro no se permiten. Cualquier otra posición o movimiento no se permite.
- F. Ninguna elevación/transición, pirámide, individuo o artículo/prop puede trasladarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede trasladarse sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos/props.
- G. Desmontes desde una elevación a extensión en una-pierna de pirámide, si se permiten.
- H. Desmontes con mortales libres o asistidos, no se permiten.
- I. Caídas/volteretas de tensión/tension drops/rolls de cualquier tipo, no se permiten.

### LANZAMIENTOS NIVEL 2 / 2.1 / LEVEL 2 / 2.1 TOSSES

- A. Los lanzamientos están permitidos con un máximo de 4 bases lanzando. Una base debe permanecer detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y puede asistirle para subir al lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben ser ejecutados con todas las bases apoyando ambos pies sobre la superficie de presentación y deben recibirse en cuna/cradle. La flyer/top debe ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.  
*Ejemplo: Los lanzamientos no pueden trasladarse intencionalmente.*
- C. Lanzamientos con rotaciones de mortal/flipping, rotaciones de giro/twisting, posiciones invertidas o que se trasladen, no se permiten.
- D. Ninguna elevación/transición, pirámide, individuo o artículo/prop puede trasladarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede trasladarse por sobre, debajo o a través de elevaciones/transiciones, pirámides, individuos o artículos.
- E. La posición recta del cuerpo (espalda derecha, piernas juntas y extendidas) es la única permitida en los lanzamientos.  
*Clarificación: Arquear exageradamente el cuerpo no es una posición recta del cuerpo y por lo tanto se considerará como ilegal.*
- F. Durante un lanzamiento, la flyer/top puede realizar diferentes movimientos con los brazos, como por ejemplo saludar y lanzar un beso, pero el cuerpo debe permanecer recto y las piernas juntas y extendidas.
- G. Flyers/tops en lanzamientos separados no pueden entrar en contacto una con otra.
- H. Solo 1 persona se permite durante un lanzamiento.

## REGLAS NIVEL 3 / LEVEL 3 RULES

### GIMNASIA GENERAL NIVEL 3 / LEVEL 3 GENERAL TUMBLING

- A. Toda gimnasia debe originarse desde, y finalizar sobre, la superficie de presentación.  
Excepción: El gimnasta podría rebotar con sus pies hacia una elevación/transición (sin una rotación de cadera por sobre la cabeza). Rebotar y finalizar/aterrizar en posición prona sobre una elevación/transición si se permite.  
Ejemplo: Un rondat<sub>round-off</sub> > flic-flac<sub>back handspring</sub> que al caer y rebotar es impulsado/sujetado por una base o conector<sub>bracer</sub> para ayudarlo inmediatamente a realizar un mortal, rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Es necesaria una clara separación desde la gimnasia hacia la elevación para que sea legal. Recibir el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal.  
Este ejemplo es el mismo para un flic-flac desde el lugar sin el rondat.  
*Clarificación: Rebotar hacia una posición prona (½ giro llegando a posición horizontal con el abdomen abajo) para llegar a una elevación/transición, si se permite.*
- B. Gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo, o artículo<sub>prop</sub>, no se permite.  
*Clarificación: Un individuo puede saltar por sobre otro individuo.*
- C. Gimnasia en contacto o sujetando algún artículo<sub>prop</sub>, no se permite.
- D. Volteretas altas<sub>diver rolls</sub> (saltar antes de apoyar las manos para realizar una voltereta) si se permiten.  
Excepción 1: Volteretas altas ejecutadas en posición de cisne/arqueada, no se permiten.  
Excepción 2: Volteretas altas que involucren giro, no se permiten.
- E. Los saltos no son considerados como una habilidad gimnástica desde el punto de vista de las legalidades. Por lo tanto, si un salto es incluido en una pasada<sub>pass</sub> de gimnasia, el salto romperá la continuidad de esa pasada<sub>pass</sub>.  
Ejemplo: Si un deportista realiza en N3 un rondat > toe-touch > flic-flac > mortal atrás, se considerará ilegal ya que el mortal atrás no se permite en Gimnasia Desde el Lugar N3.

### GIMNASIA DESDE EL LUGAR NIVEL 3 / LEVEL 3 STANDING TUMBLING

- A. Mortales<sub>flips</sub> no se permiten.  
*Clarificación: Saltos conectados con ¼ de mortal adelante<sub>3/4 front flip</sub> tampoco se permiten.*
- B. Series de flic-flacs adelante/atrás<sub>front/back handspring series</sub> si se permiten.
- C. Habilidades<sub>skills</sub> con fase de vuelo deben involucrar el apoyo de al menos una mano al pasar a través de la posición invertida.
- D. En fase de vuelo no se permite girar.  
Excepción: Rondats<sub>round-offs</sub>, si se permiten.

### GIMNASIA CON CARRERA NIVEL 3 / LEVEL 3 RUNNING TUMBLING

- A. Mortales<sub>flips</sub>:
- Mortales Atrás<sub>back flips</sub> solo pueden ser ejecutados en posición ovillada/agrupada<sub>tuck</sub> y únicamente después de un rondat<sub>round-off</sub> o rondat > flic-flac(s)<sub>back handspring(s)</sub>.  
Excepciones: Ruedas sin apoyo de manos<sub>aerial cartwheels</sub>, carrera mortal agrupado adelante<sub>running tuck fronts</sub> y ¼ de mortal adelante<sub>3/4 front flip</sub>, si se permiten. Los siguientes ejemplos de habilidades gimnásticas no se permiten: X-outs, extendidos<sub>layouts</sub>, tempos<sub>whips</sub>, carpados<sub>pikes</sub>, inversiones sin apoyo de manos<sub>aerial walkovers</sub> y ½ giro mortal adelante<sub>arabians</sub>.  
*Clarificación: Un flic-flac adelante<sub>front handspring</sub> (o cualquier otra habilidad gimnástica) hacia un mortal adelante no es permitido.*
  - Otras habilidades<sub>skills</sub> con apoyo de manos previo al rondat o rondat > flic-flac son permitidas.  
Ejemplo: Inversión adelante > rondat > flic-flac > mortal atrás ovillado/agrupado es una pasada<sub>pass</sub> legal.
  - Rueda<sub>cartwheel</sub> > mortal ovillado/agrupado<sub>tucked flip</sub> **y/o rueda > flic-flac(s)<sub>back handspring(s)</sub> > mortal ovillado/agrupado**, no se permite.
- B. Después de un mortal o rueda sin apoyo de manos no se permite ninguna habilidad gimnástica.  
Excepción: Una voltereta adelante/atrás<sub>forward/backward roll</sub> se permite después de un mortal ovillado/agrupado<sub>tuck</sub>; sin embargo, ninguna habilidad gimnástica se permite después de la voltereta.  
*Clarificación: Si después de la voltereta se continúa con alguna habilidad gimnástica, se debe incluir al menos un paso hacia la nueva habilidad<sub>skill</sub> para separar las dos pasadas<sub>passes</sub>.*
- C. En fase de vuelo no se permite girar.  
Excepción 1: Rondats<sub>round-offs</sub>, si se permiten.  
**Excepción 2: Ruedas sin apoyo de manos<sub>aerial cartwheels</sub>, si se permiten.**

### ELEVACIONES NIVEL 3 / LEVEL 3 STUNTS

- A. Se requiere 1 spotter por separado para cada flyer/top **por sobre el nivel de los hombros<sub>prep</sub> que finalice o pase por una extensión.**
- B. Elevaciones a extensión en una pierna, si se permiten.
- C. Subidas y transiciones con giro:
- Subidas y transiciones se permiten con hasta 1 rotación completa de la flyer/top en su eje vertical.  
*Clarificación: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades<sub>skills</sub> sería ilegal, ya que el resultado acumulativo de la rotación hecha por la flyer/top y las bases excede el giro completo. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades<sub>skills</sub>. Una vez que la elevación se detenga en la posición final y los deportistas muestren una pausa definida y clara, entonces podrán continuar con alguna rotación adicional.*
  - Transiciones con 1 giro completo deben finalizar y originarse solo desde y hasta nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior.  
Ejemplo: No se permite 1 giro completo que se detenga/finalice en extensión.
  - Transiciones hacia y desde una extensión no deben exceder el ½ giro.  
*Clarificación: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades<sub>skills</sub> sería ilegal, ya que el resultado acumulativo de la rotación hecha por la flyer/top y las bases excede el ½ giro.*
- D. Durante las transiciones, al menos 1 base debe permanecer en contacto con la flyer/top.  
Excepción: Ver "Movimientos de Soltar-Elevaciones N3".
- E. Subidas y transiciones con mortales libres, no se permiten.
- F. Ninguna elevación/transición, pirámide o individuo trasladarse sobre o debajo de otra separada elevación, pirámide o individuo.  
Ejemplo: Una persona sentada sobre los hombros de otra que pasen caminando por debajo de un elevador a nivel de hombros<sub>prep</sub> se considera ilegal.  
Excepción: Un individuo puede saltar por sobre otro individuo.
- G. Sostener o recibir con 1 sola base a una flyer/top que se encuentre en posición de espagat<sub>split</sub>, no se permite.
- H. Doble Awesomes/Cupics con 1 sola base requieren 1 spotter por separado para cada flyer/top.
- I. Movimientos de Soltar-Elevaciones N3<sub>L3 Stunts-Release Moves</sub>
- Los movimientos de soltar se permiten, pero no deben exceder el nivel de los brazos extendidos.  
*Clarificación: Si el movimiento de soltar pasa por sobre el nivel de los brazos extendidos, se considerará como un lanzamiento, y deberá seguir las reglas correspondientes a "Lanzamientos N3". Para determinar la altura en el punto máximo del movimiento de soltar, se usará la distancia desde las caderas de la flyer/top hacia los brazos extendidos de las bases. Si esa distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer/top, se considerará como un lanzamiento o desmonte y deberá seguir las reglas correspondientes a "Lanzamientos N3" o "Desmontes N3".*

2. Los movimientos de soltar no pueden finalizar/aterrizar en posición invertida. Movimientos de soltar desde una posición invertida hacia una posición no-invertida, no se permiten.
  3. Los movimientos de soltar deben comenzar debajo del nivel de los hombros<sub>(prep)</sub> y deben ser recibidos a nivel de prep o inferior. Movimientos de soltar no pueden trasladarse por sobre el nivel de los brazos extendidos.
  4. Los movimientos de soltar se restringen a 1 sola habilidad/truco<sub>(skill/trick)</sub> y ceros giros. Solo cuentan las habilidades<sub>(skills)</sub> ejecutadas durante la fase de vuelo libre; por lo tanto, que llegue inmediatamente a una posición del cuerpo (ejemplo: lanzar desde esponja y que llegue directo a liberty a nivel de hombros<sub>(prep)</sub>), no contará como una habilidad<sub>(skill)</sub>.  
Excepción: Giros de tronco/barril<sub>(log/barrel roll)</sub> pueden realizar hasta 1 giro completo y deben ser recibidos en una cuna<sub>(cradle)</sub> o en una posición horizontal con el cuerpo recto (prono o supino).
  5. Los movimientos de soltar deben retornar a sus bases originales.  
*Clarificación: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.*  
**Excepción 1: Ver Desmontes Nivel 3, letra "C".**  
**Excepción 2: Desmontar un Doble Awesome/Cupie "Real".**
  6. Helicópteros, no se permiten.
  7. Los movimientos de soltar no pueden trasladarse intencionalmente.
  8. Los movimientos de soltar no pueden trasladarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones/transiciones, pirámides o individuos.
  9. Flyers/tops en movimientos de soltar separados no pueden entrar en contacto una con otra.  
**Excepción: Desmontar un Doble Awesome/Cupie "Real".**
- J. Inversiones-Elevaciones N3<sub>(Level 3 Stunt-Inversions)</sub>
1. Posiciones invertidas en elevaciones por sobre el nivel de hombros no se permiten. La conexión y soporte de la flyer/top con la(s) base(s) debe ser a nivel de hombros<sub>(prep)</sub> o inferior.  
Excepción: Mortales **adelante** asistidos desde multi-base<sub>(multi-base suspended rolls)</sub> hacia una cuna<sub>(cradle)</sub>, **esponja**<sub>(sponge/load in)</sub>, **posición prona/supina** o hacia la superficie de presentación, si se permiten. Mortales asistidos desde multi-base deben apoyarse con ambas manos. Ambas manos de la flyer/top deben conectarse a una mano diferente de la(s) base(s).
  2. Las inversiones se limitan a 1/2 rotación de giro.  
Excepción 1: Mortales adelante asistidos desde multi-base pueden realizar hasta 1 giro completo.  
**Excepción 2: Mortales atrás asistidos desde multi-base no deben tener rotaciones de giro.**
  3. Inversiones descendientes<sub>(downward inversions)</sub> solo se permiten debajo del nivel de los hombros<sub>(prep)</sub> y deben ser asistidas por 2 bases desde la región de la cintura hasta los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros. La flyer/top debe mantener contacto con alguna base original.  
*Clarificación 1: La elevación no puede pasar por el nivel de los hombros<sub>(prep)</sub> y luego convertirse en invertida a nivel de prep. (El momento en el que la flyer/top desciende, es la preocupación principal de su seguridad.)*  
*Clarificación 2: Los receptores deben hacer contacto con la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.*  
**Clarificación 3: Elevaciones "Pancake" donde se sujeten ambas piernas, no se permiten.**
  4. **Inversiones descendientes no pueden entrar en contacto una con otra.**
- K. Las bases que se encuentren en posición invertida o en posición de puente<sub>(backbend)</sub> no pueden soportar/sostener de ninguna forma el peso de una flyer/top.  
*Clarificación: Una persona parada en el suelo no es considerada como flyer/top.*

### PIRÁMIDES NIVEL 3/LEVEL 3 PYRAMIDS

- A. Las pirámides deberán seguir las reglas de "Elevaciones N3" y "Desmontes N3", y se permiten con hasta 2 niveles de altura.
- B. La flyer/top debe recibir el apoyo primario de alguna base.
- C. Elevaciones a extensión en una-pierna no pueden conectarse, o ser conectadas por otra elevación a extensión.
- D. Ninguna elevación/transición, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra separada elevación, pirámide o individuo.  
Ejemplo: Una persona sentada sobre los hombros de otra que pasen caminando por debajo de un elevador a nivel de hombros<sub>(prep)</sub> se considera ilegal.
- E. **Cualquier habilidad legal en Movimientos de Soltar-Pirámides N3, también es legal si se mantiene en contacto con 1 base y 2 conectores<sub>(bracers)</sub>.**  
**Ejemplo: Subidas y transiciones hacia extensión con giro se permiten con hasta 1 giro completo si mantiene contacto con 2 conectores que se encuentren a nivel de hombros<sub>(prep)</sub> o inferior. La conexión debe efectuarse previo al inicio de la habilidad y debe mantenerse durante toda la ejecución de la habilidad.**
- F. Movimientos de Soltar-Pirámides N3<sub>(L3 Pyramids-Release Moves)</sub>  
*Clarificación: Cada vez que una flyer/top pierda todo contacto con sus bases durante una transición de pirámide y no se adhiera a las siguientes 4 reglas, la flyer/top deberá desmontar hacia una cuna<sub>(cradle)</sub> o hacia la superficie de presentación y debe seguir las reglas de "Desmontes" N3.*
  1. Durante una transición de pirámide, una flyer/top puede pasar por sobre la altura de 2 personas mientras mantenga contacto físico directo con al menos 2 personas (conectores<sub>(bracers)</sub>) que se encuentren a nivel de hombros<sub>(prep)</sub> o inferior.  
*Clarificación: Movimientos de Soltar en Pirámides N3 ahora pueden incorporar el uso de 1 solo conector<sub>(bracer)</sub> durante este tipo de transiciones, siempre que reúna las condiciones establecidas bajo la regla "Elevaciones-Movimientos de Soltar N3" o "Desmontes N3". Los Movimientos de Soltar de Pirámides N3, deben mantener contacto con 2 conectores<sub>(bracers)</sub> si comienzan a nivel de hombros<sub>(prep)</sub> o superior, si sobrepasan el nivel de los brazos extendidos, si incluyen más de una habilidad<sub>(skill)</sub>, o si son recibidos en una extensión.*
  2. La flyer/top debe mantener contacto directo brazo-a-brazo con al menos 2 conectores<sub>(bracers)</sub> diferentes que se encuentren a nivel de hombros<sub>(prep)</sub> o inferior.  
*Clarificación 1: La flyer/top sujetándose con ambos brazos con un 1 conector y otro conector sujetando mano-pie, no se permite.*  
*Clarificación 2: Si la flyer/top es sujeta por un conector<sub>(bracers)</sub> diferente en cada lado brazo-a-brazo y un tercer conector<sub>(bracers)</sub> sujeta mano-pie, sería legal.*  
**Clarificación 3: Debe efectuarse el contacto con alguna base (que se encuentre parada sobre la superficie de presentación) ANTES de perder la conexión con el/los conectores<sub>(bracers)</sub>.**  
*Clarificación 4: Subidas y transiciones se permiten con hasta 1 giro completo siempre que mantengan conexión con 2 conectores<sub>(bracers)</sub> que se encuentren a nivel de hombros<sub>(prep)</sub> o inferior. La conexión debe efectuarse previo al inicio de la habilidad<sub>(skill)</sub> y el contacto debe mantenerse durante toda la transición.*
  3. Estas transiciones de soltar no deben involucrar cambio de bases.
  4. Estas transiciones deben ser atrapadas por al menos 2 receptores (**mínimo 1 receptor y 1 spotter**).
    - a. Ambos deben ser receptores estacionarios.
    - b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
- G. Inversiones-Pirámides N3<sub>(L3 Pyramids-Inversions)</sub>
  1. Deben seguir las reglas de "Inversiones-Elevaciones N3".
  2. Una flyer/top puede pasar a través de una posición invertida durante una transición de pirámide si mantiene conexión con 1 o más bases que se encuentren en contacto con la superficie de presentación. La base que mantenga contacto con la flyer/top puede extender los brazos durante la transición si es que la habilidad comienza y aterriza/llega a nivel de hombros o inferior.  
Ejemplo **Legal**: Una flyer/top en posición supina (abdomen arriba) en espagat<sub>(split)</sub> que rota hacia atrás llegando a nivel de hombros<sub>(prep)</sub> o inferior, se consideraría legal incluso si la base extiende sus brazos durante la transición.  
Ejemplo **Illegal**: Una flyer/top en posición supina (abdomen arriba) en espagat<sub>(split)</sub> que rota hacia atrás llegando a una extensión, se consideraría ilegal porque no aterriza/llega primero a nivel de hombros<sub>(prep)</sub> o inferior previo a la extensión.
- H. Movimientos de Soltar con Inversiones Asistidas/Conectadas-Pirámides N3<sub>(Level 3 Pyramids-Release Moves with Braced Inversions)</sub>
  1. Las transiciones de pirámides no deben involucrar inversiones (o mortales) si la flyer/top pierde conexión con todas las bases.

### DESMONTES NIVEL 3/LEVEL 3 DISMOUNTS

**Nota: Los movimientos solo son considerados "Desmontes" si son soltados hacia una cuna/cradle o soltados y asistidos hacia la superficie de presentación.**

- A. Desmontes en cuna/cradle desde elevaciones con 1 sola base, deben contar adicionalmente con 1 spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.
- B. Desmontes en cuna/cradle desde elevaciones multi-base, deben contar con un mínimo de 2 receptores y adicionalmente 1 spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde una elevación o pirámide por sobre el nivel de la cintura, deben ser asistidos por alguna base original. Las bases no deben impulsar, mover o lanzar intencionalmente a un deportista hacia la superficie de presentación sin asistencia. Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo, sin habilidades/skills extras, desde nivel de la cintura o inferior son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.  
*Clarificación: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia si proviene sobre el nivel de la cintura.*
- D. Solo desmontes hacia la superficie de presentación y cunas/cradles básicas con ¼ de giro se permiten desde elevaciones en una-pierna.
- E. Hasta 1-¼ rotación de giro se permiten desde cualquier elevación en dos-piernas. Desmontar desde posición de plataforma/platform (flyer/top poyada sobre una sola pierna mientras la pierna libre mantiene una posición neutral), no se permite. La posición de plataforma no es considerada una elevación en dos-piernas. Existen excepciones específicas para la posición de plataforma solamente para el reglamento de N4/N4.2 en Elevaciones Subidas y Transiciones con Giro N4/N4.2.
- F. Ninguna elevación/transición, pirámide, individuo o artículo/prop puede trasladarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede trasladarse sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos/props.
- G. Hasta 1 truco/trick se permite durante desmontes desde elevaciones en dos-piernas.
- H. Cualquier desmonte desde nivel de hombros/prep o superior que involucre una habilidad/truco/skill/trick (ejemplo: giro, toe-touch) debe ser recibido en cuna/cradle.
- I. Desmontes con mortal libre no se permiten.
- J. Caídas/volteretas de tensión/tension drops/rolls de cualquier tipo, no se permiten.
- K. Cuando se reciban cunas desde un doble awesome/cupie, cada flyer/top debe contar con al menos 2 receptores. Deben ser receptores y bases estacionarias previo al inicio del desmonte.

### LANZAMIENTOS NIVEL 3/LEVEL 3 TOSSES

- A. Los lanzamientos están permitidos con un máximo de 4 bases lanzando. Una base debe permanecer detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y puede asistirle para subir al lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben ser ejecutados con todas las bases apoyando ambos pies sobre la superficie de presentación y deben recibirse en cuna/cradle. La flyer/top debe ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.  
Ejemplo: Los lanzamientos no pueden trasladarse intencionalmente.
- C. Lanzamientos con rotaciones de mortal/flipping, posiciones invertidas o que se trasladen, no se permiten.
- D. Ninguna elevación/transición, pirámide, individuo o artículo/prop puede trasladarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede trasladarse por sobre, debajo o a través de elevaciones/transiciones, pirámides, individuos o artículos.
- E. Hasta 1 truco/trick se permite durante un lanzamiento. Lanzamientos con giro no pueden exceder de 1 rotación completa.  
Ejemplo Legal: Toe-touch, ball out (posición ovillada/agrupada y extenderse), chica linda/pretty girl (posición de liberty con una mano en la cintura y la otra detrás de la cabeza).  
Ejemplo legal: Doble patada/switch kick, chica linda-patada/pretty girl-kick, doble toe-touch.  
*Clarificación: El "arco/arch" (arquar exageradamente la espalda) no cuenta como un truco/trick.*  
Excepción: Ball-X (ovillar/agrupar/tuck y después ejecutar una X con el cuerpo) se permite en este Nivel.
- F. Durante un lanzamiento con giro ninguna otra habilidad/skill diferente al giro se permite.  
Ejemplo: No se permite pateo giro/kick full, ni giro toe-touch.
- G. Flyers/tops en lanzamientos separados no pueden entrar en contacto una con otra.
- H. Solo 1 persona se permite durante un lanzamiento.



# REGLAS NIVEL 4 / 4.2 / LEVEL 4 / 4.2 RULES

## GIMNASIA GENERAL NIVEL 4 / 4.2 / LEVEL 4 / 4.2 GENERAL TUMBLING

- A. Toda gimnasia debe originarse desde, y finalizar sobre, la superficie de presentación.  
Excepción: El gimnasta podría rebotar con sus pies hacia una elevación/transición (sin una rotación de cadera por sobre la cabeza). Rebotar y finalizar/aterrizar en posición prona sobre una elevación/transición si se permite.  
Ejemplo: Un rondat<sub>round-off</sub> > flic-flac<sub>back handspring</sub> que al caer y rebotar es impulsado/sujetado por una base o persona para ayudarlo inmediatamente a realizar un mortal, rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Es necesaria una clara separación desde la gimnasia hacia la elevación para que sea legal. Recibir el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal.  
Este ejemplo es el mismo para un flic-flac desde el lugar sin el rondat.  
*Clarificación: Rebotar hacia una posición prona (½ giro llegando a posición horizontal con el abdomen abajo) para llegar a una elevación/transición, si se permite.*
- B. Gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo, o artículo<sub>prop</sub>, no se permite.  
*Clarificación: Un individuo puede saltar por sobre otro individuo.*
- C. Gimnasia en contacto o sujetando algún artículo<sub>prop</sub>, no se permite.
- D. Volteretas altas<sub>diver rolls</sub> (saltar antes de apoyar las manos para realizar una voltereta) si se permiten.  
Excepción 1: Volteretas altas ejecutadas en posición de cisne/arqueada, no se permiten.  
Excepción 2: Volteretas altas que involucren giro, no se permiten.
- E. Los saltos no son considerados como una habilidad gimnástica desde el punto de vista de las legalidades. Por lo tanto, si un salto es incluido en una pasada<sub>pass</sub> de gimnasia, el salto romperá la continuidad de esa pasada.  
Ejemplo N4: Si un deportista realiza un rondat > toe-touch > flic-flac > tempo > mortal atrás extendido, se considerará ilegal ya que mortales consecutivos no se permiten en Gimnasia Desde El Lugar de Nivel 4.  
**Ejemplo N4.2: Si un deportista realiza un rondat > toe-touch > flic-flac, se considerará ilegal ya que los saltos en combinación inmediata con un flic-flac no se permiten en Gimnasia Desde El Lugar de Nivel 4.2.**

## GIMNASIA DESDE EL LUGAR NIVEL 4 / LEVEL 4 STANDING TUMBLING

- A. Mortales desde el lugar<sub>standing flips</sub> y mortales después de uno o más flic-flacs<sub>back handspring(s)</sub> si se permiten.
- B. Las habilidades<sub>skills</sub> se permiten con hasta 1 rotación de mortal y cero rotaciones de giro.  
Excepciones: Ruedas sin apoyo de manos<sub>aerial cartwheels</sub> y Onodis (flic-flac con ½ giro que termina en una inversión adelante) si se permiten.
- C. Combinaciones de mortales consecutivos no se permiten.  
Ejemplo: Realizar mortal atrás > mortal atrás o mortal atrás > mortal adelante, sería ilegal.
- D. Saltos no se permiten en combinación inmediata con un mortal desde el lugar.  
*Clarificación 1: Saltos conectados con ¼ de mortal<sub>3/4 front flip</sub> adelante tampoco se permiten.*  
*Clarificación 2: Toe-touch > flic-flac > mortal atrás, si se permite porque el mortal no está conectado inmediatamente al salto.*

## GIMNASIA CON CARRERA NIVEL 4 / LEVEL 4 RUNNING TUMBLING

- A. Las habilidades<sub>skills</sub> se permiten con hasta 1 rotación de mortal y cero rotaciones de giro.  
Excepciones: Ruedas sin apoyo de manos<sub>aerial cartwheels</sub> y Onodis (flic-flac con ½ giro en la fase de vuelo que termina en una inversión adelante), si se permiten.

## GIMNASIA DESDE EL LUGAR NIVEL 4.2 / LEVEL 4.2 STANDING TUMBLING

- A. Mortales<sub>flips</sub>, inversiones y ruedas sin apoyo de las manos<sub>aerials</sub> no se permiten.
- B. Series de flic-flacs adelante/atrás<sub>front/back handsprings</sub>, no se permiten.  
*Clarificación: Una inversión atrás combinada con 1 flic-flac, si se permite.*
- C. Saltos en combinación inmediata con flic-flac(s)<sub>front/back handspring(s)</sub> no se permiten.  
Ejemplo: Toe-touch > flic-flac(s) y flic-flac(s) > toe-touch son considerados ilegales.
- D. Habilidades<sub>skills</sub> sin fase de vuelo deben involucrar el apoyo de al menos una mano al pasar a través de la posición invertida.  
Ejemplo: Inversiones adelante/atrás con una mano, son legales.
- E. Habilidades<sub>skills</sub> con fase de vuelo deben involucrar el apoyo de ambas manos al momento de pasar por la posición invertida.  
Ejemplo: Flic-flacs adelante/atrás son ejemplos de habilidades de gimnasia con fase de vuelo.
- F. En fase de vuelo no se permite girar.  
Excepción: Rondats<sub>round-offs</sub>, si se permiten.

## GIMNASIA CON CARRERA NIVEL 4.2 / LEVEL 4.2 RUNNING TUMBLING

- A. Mortales<sub>flips</sub>, inversiones y ruedas sin apoyo de las manos<sub>aerials</sub> no se permiten.
- B. Series de flic-flacs<sub>front/back handspring series</sub>, si se permiten.
- C. Habilidades<sub>skills</sub> con fase de vuelo deben involucrar el apoyo de al menos una mano al pasar a través de la posición invertida.
- D. En fase de vuelo no se permite girar.  
Excepción: Rondats<sub>round-offs</sub>, si se permiten.

## ELEVACIONES NIVEL 4 / 4.2 / LEVEL 4 / 4.2 STUNTS

- A. Se requiere 1 spotter por separado para cada flyer/top **por sobre el nivel de los hombros que finalice o pase por una extensión.**
- B. Elevaciones a extensión en una pierna, si se permiten.
- C. Subidas y transiciones con giro:
- Subidas y transiciones hacia nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior se permiten con hasta 1-½ rotación de giro de la flyer/top en su eje vertical.  
*Clarificación: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades<sub>skills</sub> sería ilegal, ya que el resultado acumulativo de la rotación hecha por la flyer/top y las bases excede el 1-½ giro. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades<sub>skills</sub>. Una vez que la elevación se detenga en la posición final y los deportistas muestren una pausa definida y clara, entonces podrán continuar con alguna rotación adicional.*
  - Subidas y transiciones hacia extensión se permiten y deben cumplir con las siguientes condiciones:
    - Habilidades<sub>skills</sub> a extensión con hasta ½ giro, si se permiten.  
Ejemplo: ½ giro inmediatamente a liberty en extensión es legal.  
*Clarificación: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades<sub>skills</sub> sería ilegal, ya que el resultado acumulativo de la rotación hecha por la flyer/top y las bases excede el ½ giro. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades<sub>skills</sub>. Una vez que la elevación se detenga en la posición final y los deportistas muestren una pausa definida y clara, entonces podrán continuar con alguna rotación adicional.*
    - Habilidades<sub>skills</sub> a extensión excediendo ½ giro y hasta máximo 1 giro completo deben finalizar en dos-piernas.  
Ejemplo: 1 Giro completo inmediatamente a liberty en extensión es ilegal, 1 giro completo a extensión en dos-piernas es legal.  
Excepción: Llegar a posición plataforma<sub>platform</sub> (flyer/top apoyada sobre una sola pierna y la pierna libre en una posición neutral), es legal. La posición de plataforma debe mantenerse visiblemente previo a la ejecución de la elevación en una-pierna.  
*Clarificación: Que la flyer/top gire con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades<sub>skills</sub> sería ilegal, ya que el resultado acumulativo de la rotación hecha por la flyer/top y las bases excedería 1 giro completo. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades<sub>skills</sub>. Una vez que la elevación se detenga en la posición final y los deportistas muestren una pausa definida y clara, entonces podrán continuar y realizar una rotación adicional.*
- D. Durante las transiciones, al menos 1 base debe permanecer en contacto con la flyer/top.  
Excepción: Ver "Movimientos de Saltar-Elevaciones N4/N4.2".

- E. Subidas y transiciones con mortales libres, no se permiten.
- F. **Ninguna** elevación/transición, pirámide o individuo trasladarse sobre o debajo de otra **separada** elevación, pirámide o individuo.  
Ejemplo: Una persona sentada sobre los hombros de otra que pasen caminando por debajo de un elevador a nivel de hombros<sub>prep</sub> se considera ilegal.  
Excepción 1: Un individuo puede saltar por sobre otro individuo.  
Excepción 2: Un individuo puede trasladarse por debajo de una elevación o una elevación puede trasladarse por arriba de un individuo.
- G. Sostener o recibir con 1 sola base a una flyer/top que se encuentre en posición de espaga<sub>split</sub> no se permite.
- H. Doble Awesomes/Cupies con 1 sola base requieren 1 spotter por separado para cada flyer/top.
- I. Movimientos de Soltar-Elevaciones N4/N4.2<sub>L4/L4.2</sub> Stunts-Release Moves
- Los movimientos de soltar se permiten, pero no deben exceder el nivel de los brazos extendidos.  
*Clarificación: Si el movimiento de soltar pasa por sobre el nivel de los brazos extendidos, se considerará como un lanzamiento, y deberá seguir las reglas correspondientes a "Lanzamientos N4/N4.2". Para determinar la altura en el punto máximo del movimiento de soltar, se usará la distancia desde las caderas de la flyer/top hacia los brazos extendidos de las bases. Si esa distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer/top, se considerará como un lanzamiento o desmonte y deberá seguir las reglas de "Lanzamientos N4/N4.2" o "Desmontes N4/N4.2".*
  - Los movimientos de soltar no pueden finalizar/aterrizar en posición invertida. Cuando se ejecute un movimiento de soltar desde una posición invertida hacia una posición no-invertida, el punto de flexión máxima (previo al impulso) se usará para determinar si la posición inicial fue invertida. **Movimientos de soltar desde una posición invertida hacia una posición no-invertida no deben tener rotación de giro.**
  - Los movimientos de soltar deben retornar a sus bases originales.  
*Clarificación: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.*  
**Excepción 1: Ver Desmontes Nivel 4, letra "C".**  
**Excepción 2: Desmontar un Doble Awesome/Cupie "Real".**
  - Los movimientos de soltar que finalicen/aterricen en una extensión deben originarse desde el nivel del suelo y no pueden involucrar ninguna rotación de giro<sub>twist</sub> o mortal<sub>flip</sub>.
  - Helicópteros se permiten con hasta 180 grados de rotación en el eje anteroposterior y cero giros (como las aspas de un helicóptero). Deben ser atrapados por al menos 3 receptores, 1 de los cuales debe estar en posición para atrapar el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top.
  - Los movimientos de soltar no pueden trasladarse intencionalmente.
  - Los movimientos de soltar no pueden pasar por sobre, debajo o a través de otras elevaciones/transiciones, pirámides o individuos.
  - Flyers/tops en movimientos de soltar separados no pueden entrar en contacto una con otra.  
**Excepción: Desmontar un Doble Awesome/Cupie "Real".**
- J. Inversiones-Elevaciones N4/N4.2<sub>L4/L4.2</sub> Stunts-Inversions
- Posiciones invertidas en elevaciones a extensión, si se permiten. Ver también "Elevaciones" y "Pirámides" N4/N4.2.
  - Inversiones descendientes<sub>downward inversions</sub> se permiten a nivel de hombros<sub>prep</sub> y deben ser asistidas por no menos de 3 bases, de las cuales al menos 2 deben estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros.  
*Clarificación 1: La elevación no puede pasar por sobre el nivel de hombros<sub>prep</sub> y luego convertirse en una elevación invertida a nivel de prep. (El momento en el que la flyer/top descende, es el interés principal de la seguridad.)*  
*Clarificación 2: Los receptores deben hacer contacto con la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.*  
**Clarificación 3: Inversiones descendientes<sub>downward inversions</sub> originadas debajo del nivel de los hombros<sub>prep</sub> no requieren 3 bases.**  
**Excepción: Elevaciones "Pancake" con dos piernas deben comenzar a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior y se les permite pasar por extensión durante la habilidad.**
  - Inversiones descendientes<sub>downward inversions</sub> deben mantener contacto con alguna base original.  
Excepción: En inversiones descendientes con rotación lateral.  
Ejemplo: En transiciones de desmonte estilo rueda, la base original puede perder contacto con la flyer/top cuando sea necesario hacerlo.
  - Inversiones descendientes no pueden entrar en contacto una con otra.**
- K. Las bases bases que se encuentren en posición invertida o en posición de puente<sub>backbend</sub> no pueden soportar/sostener de ninguna forma el peso de una flyer/top.  
*Clarificación: Una persona parada en el suelo no es considerada como flyer/top.*

#### PIRÁMIDES NIVEL 4 / 4.2<sub>LEVEL 4 / 4.2</sub> PYRAMIDS

- A. Las pirámides deberán seguir las reglas de "Elevaciones N4/N4.2" y "Desmontes N4/N4.2", y se permiten con hasta 2 niveles de altura.  
Excepción: Subidas y transiciones hacia extensión con ejecución inmediata a una-pierna se permiten con hasta 1 giro si se encuentran en contacto con un conector<sub>bracer</sub> (persona en una elevación a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior). La conexión debe efectuarse previo al inicio de la habilidad<sub>skill</sub> y debe mantenerse durante toda la transición.
- B. La flyer/top debe recibir el apoyo primario de alguna base.
- C. Elevaciones a extensión en una-pierna no pueden conectarse, o ser conectadas por otra elevación a extensión **en una-pierna.**
- D. **Ninguna** elevación/transición, pirámide o individuo puede trasladarse sobre o debajo de otra **separada** elevación, pirámide o individuo.  
Ejemplo: Una persona sentada sobre los hombros de otra que pasen caminando por debajo de un elevador a nivel de hombros<sub>prep</sub> se considera ilegal.  
Excepción 1: Un individuo puede saltar por sobre otro individuo.  
Excepción 2: Un individuo puede trasladarse por debajo de una elevación o una elevación puede trasladarse por arriba de un individuo.
- E. **Cualquier habilidad legal en Movimientos de Soltar-Pirámides N4, también es legal si se mantiene en contacto con 1 base y 1 conector<sub>bracer</sub> (o 2 conectores si es requisito).**  
**Ejemplo 1: Subidas y transiciones hacia extensión con giro se permiten con hasta 1-½ giro mientras mantengan contacto con algún conector que se encuentre a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior. La conexión debe efectuarse previo al inicio de la habilidad y debe mantenerse durante toda la ejecución de la habilidad.**  
**Ejemplo 2: Un "Pancake" que provenga desde extensión requiere de 2 conectores<sub>bracers</sub>.**
- F. Movimientos de Soltar-Pirámides N4/N4.2<sub>L4/L4.2</sub> Pyramids- Release Moves
- Durante una transición de pirámide, una flyer/top puede pasar por sobre la altura de 2 personas mientras mantenga contacto físico directo con al menos 1 persona (conector<sub>bracer</sub>) que se encuentren a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior.  
**Clarificación: Debe efectuarse el contacto con alguna base (que se encuentre parada sobre la superficie de presentación) ANTES de perder la conexión con el/los conectores<sub>bracers</sub>.**  
*Clarificación 2: Mientras que un tic-tock desde extensión hacia extensión<sub>high to high</sub> es ilegal en las elevaciones de N4/N4.2, la misma habilidad<sub>skill</sub> es legal en Pirámides-Movimientos de Soltar N4/N4.2, si mantiene contacto con al menos 1 conector<sub>bracer</sub> que se encuentre a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior. La flyer/top que ejecute el tic-tock debe estar conectada/sujeta durante todo el tiempo que se encuentre libre del contacto de sus bases.*
  - En una transición de pirámide, una flyer/top puede trasladarse por sobre otra flyer/top que se encuentre a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior, siempre que ambas (flyer/top y su conector<sub>bracer</sub>) mantengan contacto.
  - El apoyo primario no puede originarse en un segundo nivel de altura.  
*Clarificación: La transición debe ser continua.*
  - Transiciones de pirámides, donde la flyer/top no pase por una posición invertida, pueden involucrar cambios de bases. Cuando cambien de bases:
    - La flyer/top debe mantener contacto físico con alguna persona a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior.  
**Clarificación: Debe efectuarse el contacto con alguna base (que se encuentre parada sobre la superficie de presentación) ANTES de que se pierda la conexión con el/los conectores<sub>bracers</sub>.**
    - La flyer/top debe ser atrapada por al menos 2 receptores. Ambos deben ser receptores estacionarios y no deben estar involucrados en cualquier otra habilidad<sub>skill</sub> o coreografía cuando inicia la transición. (La flexión previa al impulso es lo que se considera como el inicio de la habilidad<sub>skill</sub>.)
  - Movimientos de soltar, donde la flyer/top no pase por una posición invertida, deben ser a atrapados por al menos 2 receptores (**mínimo 1 receptor y 1 spotter**).

- a. Ambos deben ser receptores estacionarios.
  - b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
- G. Inversiones-Pirámides N4/N4.2/L4/L4.2 Pyramids- Inversions
1. Deben seguir las reglas de "Elevaciones-Inversiones N4/N4.2".
- H. Movimientos de Soltar con Inversiones Asistidas/Conectadas-Pirámides N4/N4.2/L4/L4.2 Pyramids – Release Moves with Braced Inversions
1. Las transiciones de pirámides pueden involucrar inversiones (incluyendo mortales asistidos/conectados) mientras las flyers/tops son soltadas por todas las bases si mantienen contacto con al menos **2** personas (conectores<sub>bracers</sub>) que se encuentren a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior. El contacto debe mantenerse durante toda la transición ya sea por la(s) flyer(s)/top(s) o por los conectores<sub>bracers</sub>.
- Clarificación 1: Debe efectuarse el contacto con alguna base (que se encuentre parada sobre la superficie de presentación) ANTES de que se pierda la conexión con el/los conectores<sub>bracers</sub>.**
- Clarificación 2: Los mortales asistidos/conectados deben ser sujetados en 2 lados separados (ejemplo: lado derecho – lado izquierdo) por 2 conectores<sub>bracers</sub> diferentes. (Ejemplo: 2 Conectores sujetando el mismo brazo ya no se permite.) Una flyer/top debe ser sujeta por 2 de los 4 lados (adelante, atrás, derecho, izquierdo) de su cuerpo.**
2. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) se permiten con hasta 1-¼ rotación de mortal y cero rotaciones de giro.
  3. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) no pueden involucrar cambios de bases.
  4. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) deben estar en continuo movimiento.
  5. Todas las inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) deben ser atrapadas por al menos **3** receptores.
- Excepción: Mortales asistidos que finalicen/aterriren en una **extensión posición vertical no-invertida a nivel de hombros o superior** (ver #6 abajo).
- a. Los **3** deben ser receptores estacionarios.
  - b. Los **3** receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
  - c. Ninguno de los receptores puede estar involucrado en cualquier otra habilidad<sub>skill</sub> o coreografía cuando inicie la transición. (La flexión previa al impulso de la flyer/top es lo que se considera como el inicio de la habilidad<sub>skill</sub>.)
6. Todas las inversiones asistidas/conectadas (incluyendo los mortales asistidos/conectados) que finalicen/aterriren en una **extensión posición vertical no-invertida a nivel de hombros o superior**, requieren al menos de 1 base y adicionalmente **2** spotters.
    - a. Deben ser base(s) y spotters estacionarios.
    - b. Deben ser base(s) y spotters que mantengan contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
    - c. La(s) base(s) y los spotters no deben estar involucrados en cualquier otra habilidad<sub>skill</sub> o coreografía cuando inicia la transición. (La flexión previa al impulso de la flyer/top es lo que se considera como el inicio de la habilidad<sub>skills</sub>.)
  7. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) no pueden descender mientras las flyer/top se encuentre en posición invertida.
  8. **Mortales asistidos/conectados no deben entrar en contacto uno con otro.**

#### DESMONTES NIVEL 4 / 4.2 / LEVEL 4 / 4.2 DISMOUNTS

**Nota: Los movimientos solo son considerados "Desmontes" si son soltados hacia una cuna<sub>cradle</sub> o soltados y asistidos hacia la superficie de presentación.**

- A. Desmontes en cuna<sub>cradle</sub> desde elevaciones con 1 sola base, deben contar adicionalmente con 1 spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.
  - B. Desmontes en cuna<sub>cradle</sub> desde elevaciones multi-base, deben contar con un mínimo de **2** receptores y adicionalmente **1** spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.
  - C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde una elevación o pirámide por sobre el nivel de la cintura, deben ser asistidos por alguna base original. Las bases no deben impulsar, mover o lanzar intencionalmente a un deportista hacia la superficie de presentación sin asistencia. Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo, sin habilidades<sub>skills</sub> extras, desde nivel de la cintura o inferior son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.
- Clarificación: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia si proviene sobre el nivel de la cintura.**
- D. Hasta 2-¼ rotaciones de giro se permiten desde cualquier elevación en dos-piernas. Desmontes desde posición de plataforma<sub>platform</sub> (flyer/top poyada sobre una sola pierna y la pierna libre en una posición neutral), no pueden exceder de 1-¼ rotación de giro. La posición de plataforma no es considerada una elevación en dos-piernas. Existen excepciones específicas para la posición de plataforma solamente en las reglas de Elevaciones Subidas y Transiciones N4/N4.2.
  - E. Hasta 1-¼ rotación de giro se permite desde cualquier elevación en una-pierna. La posición de plataforma<sub>platform</sub> (flyer/top poyada sobre una sola pierna y la pierna libre en una posición neutral) no es considerada una elevación en dos-piernas. Existen excepciones específicas para la posición de plataforma solamente en las reglas de Elevaciones Subidas y Transiciones N4/N4.2.
  - F. Ninguna elevación/transición, pirámide, individuo o artículo<sub>prop</sub> puede trasladarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte no puede trasladarse sobre, debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o artículos.
  - G. Durante un desmonte en cuna<sub>cradle</sub>, al exceder el 1-¼ giro, ninguna otra habilidad<sub>skill</sub> diferente al giro es permitida.
  - H. Desmontes con mortal libre, no se permiten.
  - I. Caídas/volteretas de tensión<sub>tension drops/rolls</sub> de cualquier tipo, no se permiten.
  - J. Cuando se reciban cunas desde un doble awesome/cupie, cada flyer/top debe contar con al menos **2** receptores. Deben ser receptores y bases estacionarias previo al inicio del desmonte.

#### LANZAMIENTOS NIVEL 4 / 4.2 / LEVEL 4 / 4.2 TOSSES

- A. Los lanzamientos están permitidos con un máximo de **4** bases lanzando. Una base debe permanecer detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y puede asistirla para subir al lanzamiento.
  - B. Los lanzamientos deben ser ejecutados con todas las bases apoyando ambos pies sobre la superficie de presentación y deben recibirse en cuna<sub>cradle</sub>. La flyer/top debe ser recibida por al menos **3** bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.
- Ejemplo: Los lanzamientos no pueden trasladarse intencionalmente.
- Excepción: ½ Giro de las bases se permite para recibir un pateo giro<sub>kick full</sub>.
- C. Lanzamientos con rotaciones de mortal<sub>flipping</sub>, posiciones invertidas o que se trasladen, no se permiten.
  - D. Ninguna elevación/transición, pirámide, individuo o artículo<sub>prop</sub> puede trasladarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede trasladarse por sobre, debajo o a través de elevaciones/transiciones, pirámides, individuos o artículos.
  - E. Hasta **2** trucos<sub>tricks</sub> se permiten durante un lanzamiento.
- Ejemplo: Pateo giro<sub>kick full</sub>, giro toe-touch<sub>full up toe-touch</sub>.
- F. Durante un lanzamiento con giro, al exceder el 1-½ rotación de giro, ninguna otra habilidad<sub>skills</sub> diferente al giro se permite.
- Ejemplo: No se permite pateo doble giro<sub>kick double</sub>.
- G. Los lanzamientos no deben exceder de 2-¼ rotaciones de giro.
  - H. Flyers/tops en lanzamientos separados no pueden entrar en contacto una con otra.
  - I. Solo 1 persona se permite durante un lanzamiento.

# REGLAS NIVEL 5 / SENIOR NIVEL 5 RESTRINGIDO / LEVEL 5 / SENIOR LEVEL 5 RESTRICTED RULES

## GIMNASIA GENERAL NIVEL 5 / SR NIVEL 5 RESTRINGIDO / LEVEL 5 / SR5 RESTRICTED GENERAL TUMBLING

- A. Toda gimnasia debe originarse desde, y finalizar sobre, la superficie de presentación.  
Excepción: El gimnasta podría rebotar con sus pies hacia una elevación/transición (sin una rotación de cadera por sobre la cabeza). Rebotar y finalizar/aterrizar en posición prona sobre una elevación/transición si se permite.  
Ejemplo: Un rondat/round-off > flic-flac/back handspring que al caer y rebotar es impulsado/sujetado por una base o persona para ayudarlo inmediatamente a realizar un mortal, rompería esta regla desde los Niveles 1 al 5. Es necesaria una clara separación desde la gimnasia hacia la elevación para que sea legal. Recibir el rebote y después flexionar para crear el impulso de la rotación, es legal.  
Este ejemplo es el mismo para un flic-flac desde el lugar sin el rondat.  
*Clarificación: Rebotar hacia una posición prona (½ giro llegando a posición horizontal con el abdomen abajo) para llegar a una elevación/transición, si se permite.*
- B. Gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo, o artículo/prop, no se permite.  
*Clarificación: Un individuo puede saltar por sobre otro individuo.*
- C. Gimnasia en contacto o sujetando algún artículo/prop, no se permite.
- D. Volteretas altas/dive rolls (saltar antes de apoyar las manos para realizar una voltereta) si se permiten.  
**Excepción 1: Volteretas altas ejecutadas en posición de cisne/arqueada, no se permiten.**  
Excepción 1: Volteretas altas que involucren giro, no se permiten.
- E. Los saltos no son considerados como una habilidad gimnástica desde el punto de vista de las legalidades. Por lo tanto, si un salto es incluido en una pasada/pass de gimnasia, el salto romperá la continuidad de esa pasada/pass.

### Por SEGURIDAD, se SUGIERE que en los eventos sin spring-floor la gimnasia siga el reglamento Senior Nivel 5 Restringido

#### GIMNASIA DESDE EL LUGAR NIVEL 5 / LEVEL 5 STANDING TUMBLING

- A. Las habilidades/skills se permiten con hasta 1 rotación de mortal y 2 rotaciones de giro.
- B. Las habilidades de gimnasia que involucren mortales con rotación de giro en combinación inmediata con mortal doble giro, no se permiten.
- C. Las habilidades de gimnasia que involucren rotaciones de giro después de un mortal con doble giro, no se permiten.
- D. Solo en gimnasia desde el lugar/standing tumbling, las habilidades/skills que involucren mortales **con más de 1 giro** (ej.: **doble giro**), deben ser precedidas por un mínimo de 2 habilidades/skills que se trasladen hacia atrás y ninguna de estas habilidades debe involucrar giro. Una de estas habilidades debe ser flic-flac. (Los saltos no son considerados como habilidades de gimnasia, por ejemplo: toe-touch > flic-flac > mortal con doble giro = ilegal).  
*Clarificación 1: Parado de manos/invertida/hand stand no es considerado como una habilidad/elemento que se "traslade hacia atrás". Por lo tanto una voltereta hacia atrás que termine en un parado de manos/invertida/back extension roll, no cuenta como una de las habilidades que se "trasladen hacia atrás" requeridas para ejecutar previo a un mortal con doble giro.*  
*Clarificación 2: Si un deportista se encuentra ejecutando por segunda vez un mortal con doble giro en una misma pasada/pass, entonces deberá seguir las reglas de Gimnasia desde el Lugar A, B y C, pero no D.*  
Ejemplo: Flic-flac desde el lugar > flic-flac > mortal doble giro > flic-flac > mortal doble giro = legal.  
**Clarificación 3: Si los requisitos en "D" se cumplen antes de realizar un mortal con 1 giro, entonces solo se deben seguir las letras A, B y C.**  
Ejemplo: Flic-flac desde el lugar > flic-flac > mortal con 1 giro > flic-flac > mortal con doble giro = legal.

#### GIMNASIA CON CARRERA NIVEL 5 / LEVEL 5 RUNNING TUMBLING

- A. Las habilidades/elementos se permiten con hasta 1 rotación de mortal y 2 rotaciones de giro.
- B. Las habilidades de gimnasia que involucren mortales con rotación de giro en combinación inmediata antes de un mortal doble con giro, no se permiten.
- C. Las habilidades de gimnasia que involucren rotaciones de giro en combinación inmediata después de un mortal con doble giro, no se permiten.

#### ELEVACIONES NIVEL 5 / SR NIVEL 5 RESTRINGIDO / LEVEL 5 / SR5 RESTRICTED STUNTS

- A. Se requiere 1 spotter por separado para cada flyer/top **por sobre el nivel de los hombros/prep que finalice o pase por una extensión.**
- B. Elevaciones a extensión en una-pierna, si se permiten.
- C. Subidas y transiciones que giren se permiten con hasta 2-¼ rotaciones de giro de la flyer/top en su eje vertical.  
*Clarificación: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades/skills sería ilegal, ya que el resultado acumulativo de la rotación hecha por la flyer/top y las bases excede 2-¼ giros. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades/skills. Una vez que la elevación se detenga en la posición final y los deportistas muestren una pausa definida y clara, entonces podrán continuar con alguna rotación adicional.*
- D. Subidas y transiciones con mortales libres, no se permiten.
- E. Sostener o recibir con 1 sola base a una flyer/top que se encuentre en posición de espagat/split no se permite.
- F. Doble Awesomes/Cupes con 1 sola base requieren un spotter por separado para cada flyer/top.
- G. Movimientos de Soltar-Elevaciones N5/Sr5 Restringido/LS/Sr5 Restricted Stunts-Release Moves
- Los movimientos de soltar se permiten, pero no deben exceder más de 18 pulgadas (45,72 cm.) por sobre nivel de los brazos extendidos.  
Ejemplo: Tic-tocks, si se permiten.  
*Clarificación: Si el movimiento de soltar pasa por sobre 18 pulgadas (45,72 cm.), se considerará como un lanzamiento, y deberá seguir las reglas correspondientes a "Lanzamientos N5/Sr5 Restringido", respectivamente. Para determinar la altura en el punto máximo del movimiento de soltar, se usará la distancia desde las caderas de la flyer/top hacia los brazos extendidos de las bases. Si esa distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer/top, se considerará como un lanzamiento o desmonte y deberá seguir las reglas de "Lanzamientos" o "Desmontes" N5/Sr5 Restringido, respectivamente.*

#### GIMNASIA DESDE EL LUGAR/CON CARRERA SENIOR NIVEL 5 RESTRINGIDO / SR5 RESTRICTED STANDING/RUNNING TUMBLING

- A. Las habilidades/skills se permiten con hasta 1 rotación de mortal y 1 rotaciones de giro.
- En gimnasia, habilidades/skills que involucren giro solo pueden ejecutarse si son inmediatamente precedidos por flic-flac(s)/back handspring(s) o por rondat/round off.  
Mientras se ejecuta una habilidad con giro completo, ningún otro truco/trick se permite (incluyendo, pero no limitándose a: pateo giro/split full, X-Fulls, Full-X-outs) y deben aterrizar y finalizar con ambos pies sobre la superficie de presentación (ej: no giro completo a sentarse, aterrizajes con el cuerpo prono y similares).  
*Clarificación: Todas las habilidades/skills hasta 1 giro completo también se permiten. (ejemplos: ½ giros y Arabians) Habilidades/skills de gimnasia adicionales pueden ejecutarse previo al rondat/round-off y/o flic-flac atrás/back handspring.*
  - Ninguna habilidad de gimnasia se permite después de un mortal que gire.  
Excepción: Volteretas adelante/atrás/forward/backward rolls; sin embargo, ninguna habilidad/skill se permite después de esa voltereta/roll.  
*Clarificación: Si se ejecuta alguna habilidad de gimnasia después de la voltereta posterior a una habilidad que gire, debe incluirse al menos un paso hacia la próxima habilidad/skill para separar las dos pasadas/passes. Salir con un paso desde la habilidad con giro (ej: Arabian) o la voltereta adelante/forward roll, se considera una continuación de la misma pasada/pass de gimnasia. El deportista debe dar un paso adicional al que da para salir de la habilidad que gira o de la voltereta adelante. Sin embargo, si el deportista finaliza la habilidad que gira o la voltereta adelante, entonces es necesario un solo paso para crear una nueva pasada/pass de gimnasia.*

2. Los movimientos de soltar no pueden finalizar/aterrizar en posición invertida. Cuando se ejecute un movimiento de soltar desde una posición invertida hacia una posición no invertida, el punto de flexión máxima (previo al impulso) se usará para determinar si la posición inicial fue invertida. **Movimientos de soltar desde una posición invertida hacia una posición no-invertida no deben tener rotación de giro.**
  3. Los movimientos de soltar deben retornar a sus bases originales.  
*Clarificación: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia.*  
**Excepción 1: Ver Desmontes Nivel 5/Sr5 Restringido, letra "C".**  
**Excepción 2: Desmontar un Doble Awesome/Cupie "Real".**
  4. Helicópteros se permiten con hasta 180 grados de rotación en el eje anteroposterior (como las aspas de un helicóptero). Deben ser atrapados por al menos 3 receptores, 1 de los cuales debe estar en posición para atrapar el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top.
  5. Los movimientos de soltar no pueden trasladarse intencionalmente.
  6. Los movimientos de soltar no pueden trasladarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones/transiciones, pirámides o individuos.
  7. Flyers/tops en movimientos de soltar separados no pueden entrar en contacto una con otra.  
**Excepción: Desmontar un Doble Awesome/Cupie "Real".**
- H. Inversiones-Elevaciones N5/Sr5 Restringido/Level 5/Sr5 Restricted Stunts-Inversions
1. Posiciones invertidas en elevaciones a extensión, si se permiten. Ver también "Elevaciones" y "Pirámides" N5/Sr5 Restringido, respectivamente.
  2. Inversiones descendientes/downward inversions se permiten por sobre el nivel de los hombros/rep y deben ser asistidas por no menos de 3 bases, de las cuales al menos 2 deben estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros. El contacto debe iniciarse a nivel de hombros/rep (o superior) de las bases.  
*Clarificación 1: Los receptores deben hacer contacto con la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.*  
**Clarificación 2: Inversiones descendientes/downward inversions originadas desde nivel de hombros/rep o inferior, no requieren 3 bases.**
  3. Inversiones descendientes/downward inversions deben mantener contacto con alguna base original.  
*Excepción: En inversiones descendientes con rotación lateral. La base original puede perder contacto con la flyer/top cuando sea necesario hacerlo.*  
*Ejemplo: En transiciones de desmonte estilo rueda.*
  4. Inversiones descendientes/downward inversions originadas sobre el nivel de los hombros/rep:
    - a. No pueden detenerse en una posición invertida. (Ejemplo: Transición de desmonte estilo rueda sería legal porque la flyer/top aterriza con sus pies.)
    - b. No pueden finalizar/aterrizar o tocar el suelo mientras la flyer/top se encuentre en posición invertida.  
*Clarificación: Finalizar/aterrizar en posición prona o supina desde una elevación en extensión, deben detenerse visiblemente en una posición no-invertida y deben mantener contacto antes de cualquier inversión hacia el suelo.*
  5. **Inversiones descendientes no deben entrar en contacto una con otra.**
- I. Las bases que se encuentren en posición invertida o en posición de puente/backbend no pueden soportar/sostener de ninguna forma el peso de una flyer/top.

#### PIRÁMIDES NIVEL 5/LEVEL 5 PYRAMIDS

- A. Las pirámides deberán seguir las reglas de "Elevaciones N5" y "Desmontes N5", y se permiten con hasta 2 niveles de altura.
- B. La flyer/top debe recibir el apoyo primario de alguna base.
- C. Movimientos de Soltar-Pirámides N5/Level 5 Pyramids-Release Moves
  1. Durante una transición de pirámide, una flyer/top puede trasladarse por sobre la altura de 2 personas mientras mantenga contacto físico directo con al menos 1 persona (conector/bracer) que se encuentre a nivel de hombros/rep o inferior.  
**Clarificación: Debe efectuarse el contacto con alguna base (que se encuentre parada sobre la superficie de presentación) ANTES de perder la conexión con el/los conectores/bracers.**
  2. El apoyo primario no puede originarse en un segundo nivel de altura.  
*Clarificación: La transición debe ser continua.*
  3. Movimientos de soltar, donde la flyer/top no pase por una posición invertida (o mortal), deben ser atrapados por al menos 2 receptores (mínimo 1 base y 1 spotter).
    - a. Ambos deben ser receptores estacionarios.
    - b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
  4. Transiciones de pirámides, donde la flyer/top no pase por una posición invertida (o mortal), pueden involucrar cambios de bases. Cuando cambien de bases:
    - a. La flyer/top debe mantener contacto físico con 1 persona que se encuentre a nivel de hombros/rep o inferior.  
**Clarificación: Debe efectuarse el contacto con alguna base (que se encuentre parada sobre la superficie de presentación) ANTES de perder la conexión con el/los conectores/bracers.**
    - b. La flyer/top debe ser atrapada por al menos 2 receptores. Ambos deben ser receptores estacionarios y no deben estar involucrados en cualquier otra habilidad/skill o coreografía cuando inicia la transición. (La flexión previa al impulso es lo que se considera como el inicio de la habilidad/skill.)
- D. Inversiones-Pirámides N5/Level 5 Pyramids-Inversions
  1. Deben seguir las reglas de "Inversiones-Elevaciones N5".
- E. Movimientos de Soltar con Inversiones Asistidas/Conectadas N5/Level 5 Pyramids-Release Moves with Braced Inversions
  1. Las transiciones de pirámides pueden involucrar inversiones (incluyendo mortales asistidos/conectados) mientras las flyers/tops son soltadas por todas las bases si mantienen contacto con al menos 1 persona (conectores/bracers) que se encuentre a nivel de hombros/rep o inferior. El contacto debe mantenerse durante toda la transición ya sea por la(s) flyer(s)/top(s) o por el o los conectores/bracers.  
**Clarificación: Debe efectuarse el contacto con alguna base (que se encuentre parada sobre la superficie de presentación) ANTES de perder la conexión con el/los conectores/bracers.**
  2. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) se permiten con hasta 1-¼ rotación de mortal y ½ rotación de giro.
  3. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) que excedan ½ rotación de giro, solo se permiten con hasta ¼ de rotación de mortal,

#### PIRÁMIDES SENIOR NIVEL 5 RESTRINGIDO/Sr5 RESTRICTED PYRAMIDS

- A. Las pirámides deberán seguir las reglas de "Elevaciones N5" y "Desmontes N5", y se permiten con hasta 2 niveles de altura.
- B. La flyer/top debe recibir el apoyo primario de alguna base.
- C. Movimientos de Soltar-Pirámides Sr5 RESTRINGIDO/Sr5 Restricted Pyramids-Release Moves
  1. Durante una transición de pirámide, una flyer/top puede trasladarse por sobre la altura de 2 personas mientras mantenga contacto físico directo con al menos 1 persona (conector/bracer) que se encuentre a nivel de hombros/rep o inferior.  
**Clarificación: Debe efectuarse el contacto con alguna base (que se encuentre parada sobre la superficie de presentación) ANTES de perder la conexión con el/los conectores/bracers.**
  2. El apoyo primario no puede originarse en un segundo nivel de altura.  
*Clarificación: La transición debe ser continua.*
  3. Movimientos de soltar, donde la flyer/top no pase por una posición invertida (o mortal), deben ser atrapados por al menos 2 receptores (mínimo 1 base y 1 spotter).
    - a. Ambos deben ser receptores estacionarios.
    - b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top durante toda la transición.
  4. Transiciones de pirámides, donde la flyer/top no pase por una posición invertida (o mortal), pueden involucrar cambios de bases. Cuando cambien de bases:
    - a. La flyer/top debe mantener contacto físico con 1 persona que se encuentre a nivel de hombros/rep o inferior.  
**Clarificación: Debe efectuarse el contacto con alguna base (que se encuentre parada sobre la superficie de presentación) ANTES de perder la conexión con el/los conectores/bracers.**
    - b. La flyer/top debe ser atrapada por al menos 2 receptores. Ambos deben ser receptores estacionarios y no deben estar involucrados en cualquier otra habilidad/skill o coreografía cuando inicia la transición. (La flexión previa al impulso es lo que se considera como el inicio de la habilidad/skill.)
- D. Inversiones-Pirámides Sr5 Restringido/Sr5 Restricted Pyramids-Inversions
  1. Deben seguir las reglas de "Inversiones-Elevaciones N5".
- E. Movimientos de Soltar con Inversiones Asistidas/Conectadas Sr5 Restricted/Sr5 Restricted Pyramids-Release Moves with Braced Inversions
  1. Las transiciones de pirámides pueden involucrar inversiones (incluyendo mortales asistidos/conectados) mientras las flyers/tops son soltadas por todas las bases si mantienen contacto con al menos 1 persona (conectores/bracers) que se encuentre a nivel de hombros/rep o inferior. El contacto debe mantenerse durante toda la transición ya sea por la(s) flyer(s)/top(s) o por el o los conectores/bracers.  
**Clarificación: Debe efectuarse el contacto con alguna base (que se encuentre parada sobre la superficie de presentación) ANTES de perder la conexión con el/los conectores/bracers.**
  2. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) se permiten con hasta 1-¼ rotación de mortal y **cero** rotaciones de giro.
  3. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) pueden involucrar cambio de bases.

siempre que el movimiento comience desde una posición parada/de pie, no-invertida, que la transición no pase de la posición horizontal (ejemplo: cuna, supino, prono) y no exceda de 1 rotación completa de giro.

*Clarificación: Legal – Un deportista que es lanzado (ej: esponja/sponge o malla/red/basket) desde una posición parada/de pie, no-invertida, puede ejecutar ¼ de mortal atrás con 1 giro completo hacia una posición prona.*

4. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) pueden involucrar cambio de bases.
5. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) deben ser movimientos continuos.
6. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) deben ser atrapadas por al menos 3 receptores. Excepción: Mortales asistidos/conectados que aterricen en una **extensión una posición vertical no-invertida a nivel de hombros o superior** (ver #7 abajo).
  - a. Los 3 deben ser receptores estacionarios.
  - b. Los 3 receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top durante  toda  la transición.
  - c.  Ninguno  de los receptores pueden estar involucrado en cualquier otra habilidad/skill o coreografía cuando inicie la transición. (La  flexión  previa al impulso de la flyer/top es lo que se considera como el inicio de la habilidad/skill.)
7. Todas las inversiones asistidas/conectadas (incluyendo los mortales asistidos/conectados) que finalicen/aterricen en una **extensión una posición vertical no-invertida a nivel de hombros o superior**, requieren de al menos 1 base y adicionalmente 2 spotters.
  - a. Deben ser base(s) y spotters estacionarios.
  - b. Deben ser base(s) y spotters que mantengan contacto visual con la flyer/top durante  toda  la transición.
  - c. La(s) base(s) y los spotters  no  deben estar involucrados en cualquier otra habilidad/skill o coreografía cuando inicia la transición. (La  flexión  previa al impulso de la flyer/top es lo que se considera como el inicio de la habilidad/skill.)
8. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados)  no  pueden descender mientras las flyer/top se encuentre en posición invertida.

4. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) deben ser movimientos continuos.
5. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) deben ser atrapadas por al menos 3 receptores. Excepción: Mortales asistidos/conectados que aterricen en una **extensión una posición vertical no-invertida a nivel de hombros o superior** (ver #6 abajo).
  - a. Los 3 deben ser receptores estacionarios.
  - b. Los 3 receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top durante  toda  la transición.
  - c.  Ninguno  de los receptores pueden estar involucrado en cualquier otra habilidad/skill o coreografía cuando inicie la transición. (La  flexión  previa al impulso de la flyer/top es lo que se considera como el inicio de la habilidad/skill.)
6. Todas las inversiones asistidas/conectadas (incluyendo los mortales asistidos/conectados) que finalicen/aterricen en una **extensión una posición vertical no-invertida a nivel de hombros o superior**, requieren de al menos 1 base y adicionalmente 2 spotters.
  - a. Deben ser base(s) y spotters estacionarios.
  - b. Deben ser base(s) y spotters que mantengan contacto visual con la flyer/top durante  toda  la transición.
  - c. La(s) base(s) y los spotters  no  deben estar involucrados en cualquier otra habilidad/skill o coreografía cuando inicia la transición. (La  flexión  previa al impulso de la flyer/top es lo que se considera como el inicio de la habilidad/skill.)
6. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados)  no  pueden descender mientras las flyer/top se encuentre en posición invertida.

#### DESMONTES NIVEL 5 / SR NIVEL 5 RESTRINGIDO / LEVEL 5 / SR5 RESTRICTED DISMOUNTS

**Nota: Los movimientos solo son considerados "Desmontes" si son soltados hacia una cuna/cradle o soltados y asistidos hacia la superficie de presentación.**

- A. Desmontes en cuna/cradle desde elevaciones con 1 sola base, deben contar adicionalmente con 1 spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.
- B. Desmontes en cuna/cradle desde elevaciones multi-base, deben contar con un mínimo de 2 receptores y adicionalmente 1 spotter que apoye con al menos una mano/brazo la región de la cintura hasta los hombros, para proteger el área de la cabeza y los hombros.
- C. Desmontes hacia la superficie de presentación desde una elevación o pirámide por sobre el nivel de la cintura, deben ser asistidos por alguna base original. Las bases  no  deben impulsar, mover o lanzar intencionalmente a un deportista hacia la superficie de presentación sin asistencia. Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo, sin habilidades/skills extras, desde nivel de la cintura o inferior son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.  
*Clarificación: Un individuo  no  puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia si proviene sobre el nivel de la cintura.*
- D. Hasta 2-¼ rotaciones de giro se permiten desde cualquier elevación.
- E.  Ninguna  elevación/transición, pirámide, individuo o artículo/prop puede trasladarse sobre o debajo de un desmonte y un desmonte  no  puede trasladarse sobre, debajo o a través de una elevaciones, pirámides, individuos o artículos.
- F. Desmontes con mortal libre,  no  se permiten.
- G. Caídas/volteretas de tensión/tension drops/rolls de cualquier tipo,  no  se permiten.
- H. Cuando se recitan cunas/cradles desde un doble awesome/cupie, cada flyer/top debe contar con al menos 2 receptores. Deben ser receptores y bases estacionarias previo al inicio del desmonte.

#### LANZAMIENTOS NIVEL 5 / LEVEL 5 TOSSES

- A. Los lanzamientos están permitidos con un máximo de 4 bases lanzando. Una base debe permanecer detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y puede asistirle para subir al lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben ser ejecutados con todas las bases apoyando ambos pies sobre la superficie de presentación y deben recibirse en cuna/cradle. La flyer/top debe ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.  
Ejemplo: Los lanzamientos  no  pueden trasladarse intencionalmente.  
Excepción: ½ Giro de las bases se permite para recibir un pateo giro/kick full.
- C. Lanzamientos con rotaciones de mortal/flipping, posiciones invertidas o que se trasladen,  no  se permiten.
- D.  Ninguna  elevación/transición, pirámide, individuo o artículo/prop puede trasladarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento  no  puede trasladarse por sobre, debajo o a través de elevaciones/transiciones, pirámides, individuos o artículos.
- E. Hasta 2-½ rotaciones de giro se permiten.
- F. Flyers/tops en lanzamientos separados  no  pueden entrar en contacto una con otra.
- G.  Solo  1 persona se permite durante un lanzamiento.

#### LANZAMIENTOS SENIOR NIVEL 5 RESTRINGIDO / SR5 RESTRICTED TOSSES

- A. Los lanzamientos están permitidos con un máximo de 4 bases lanzando. Una base debe permanecer detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y puede asistirle para subir al lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben ser ejecutados con todas las bases apoyando ambos pies sobre la superficie de presentación y deben recibirse en cuna/cradle. La flyer/top debe ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.  
Ejemplo: Los lanzamientos  no  pueden trasladarse intencionalmente.  
Excepción: ½ Giro de las bases se permite para recibir un pateo giro/kick full.
- C. Lanzamientos con rotaciones de mortal/flipping, posiciones invertidas o que se trasladen,  no  se permiten.
- D.  Ninguna  elevación/transición, pirámide, individuo o artículo/prop puede trasladarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento  no  puede trasladarse por sobre, debajo o a través de elevaciones/transiciones, pirámides, individuos o artículos.
- E. Hasta 2-½ rotaciones de giro se permiten.
- F. Los lanzamientos  no  deben exceder de 3 trucos/tricks (ej: liberty pateo un giro/hitch kick full, doble pateo un giro/switch kick double, pateo doble giro/kick double).
- G. Flyers/tops en lanzamientos separados  no  pueden entrar en contacto una con otra.
- H.  Solo  1 persona se permite durante un lanzamiento.

# REGLAS NIVEL 6 / LEVEL 6 RULES

## GIMNASIA GENERAL NIVEL 6 / LEVEL 6 GENERAL TUMBLING

- A. Toda gimnasia debe originarse desde, y finalizar sobre, la superficie de presentación.  
 Excepción 1: El gimnasta podría rebotar con sus pies hacia una elevación/transición (sin una rotación de cadera por sobre la cabeza). Rebotar y finalizar/aterrizar en posición prona sobre una elevación/transición si se permite.  
 Excepción 2: Rondats<sub>round-off</sub> > rewinds y 1 solo flic-flac desde el lugar<sub>standing back handspring</sub> > rewinds, si se permiten. Ninguna otra habilidad gimnástica se permite previo al rondat o el flic-flac desde el lugar.
- B. Gimnasia por sobre, debajo o a través de una elevación, individuo, o artículo<sub>prop</sub>, no se permite.  
 Clarificación: Un individuo puede saltar por sobre otro individuo.
- C. Gimnasia en contacto o sujetando algún artículo<sub>prop</sub>, no se permite.
- D. Volteretas altas<sub>diver rolls</sub> (saltar antes de apoyar las manos para realizar una voltereta) si se permiten.  
 Excepción 1: Volteretas altas ejecutadas en posición de cisne/arqueada, no se permiten.  
 Excepción 2: Volteretas altas que involucren giro, no se permiten.
- E. Los saltos no son considerados como una habilidad gimnástica desde el punto de vista de las legalidades. Por lo tanto, si un salto es incluido en una pasada<sub>pass</sub> de gimnasia, el salto romperá la continuidad de esa pasada<sub>pass</sub>.

**Por SEGURIDAD, se SUGIERE que en los eventos sin spring-floor la gimnasia siga las reglas de Gimnasia – Senior Nivel 5 Restringido**

## GIMNASIA DESDE EL LUGAR/CON CARRERA NIVEL 6 / LEVEL 6 STANDING/RUNNING TUMBLING

- A. Las habilidades/elementos se permiten con hasta 1 rotación de mortal y 2 rotaciones de giro.

## ELEVACIONES NIVEL 6 / LEVEL 6 STUNTS

- A. Se requiere 1 spotter:
- Durante elevaciones a extensión en una mano diferentes a awesome/cupies o liberties.
  - En subidas/transiciones que involucren rotaciones de giro<sub>twist</sub> o mortal<sub>flip</sub>.
- B. Subidas y transiciones que giren se permiten con hasta 2 rotaciones de giro en el eje vertical de la flyer/top.  
 Clarificación: Si la flyer/top gira con una rotación adicional realizada por las bases en el mismo conjunto de habilidades<sub>skills</sub> sería ilegal, ya que el resultado acumulativo de la rotación hecha por la flyer/top y las bases excede 2 giros. El juez de seguridad usará las caderas de la flyer/top para determinar la rotación total que se realiza en el conjunto de habilidades<sub>skills</sub>. Una vez que la elevación se detenga en la posición final y los deportistas muestren una pausa definida y clara, entonces podrán continuar con alguna rotación adicional
- C. Subidas y transiciones con mortales libres y asistidos, si se permiten. Los rewinds deben originarse solo desde el nivel del suelo y se permiten con hasta 1 rotación de mortal y 2 rotaciones de giro.  
 Excepción 1: Rewinds hacia una cuna<sub>cradle</sub>, si se permite. Todas las transiciones con mortales libres atrapadas a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior, deben usar un receptor adicional que proteja la cabeza y el cuello. (Ejemplo: Mortal que es recibido en cuna)  
 Excepción 2: Rondats<sub>round-offs</sub> > Rewinds y flic-flacs desde el lugar<sub>standing back handspring</sub> > Rewinds, si se permiten. Ninguna otra habilidad gimnástica es permitida previo al rondat > rewind o flic-flac desde el lugar > rewind.
- D. Elevaciones y transiciones pueden involucrar cambio de bases.
- E. Sostenen o reciben con 1 sola base a una flyer/top que se encuentre en posición de espagat/split, no se permite.
- F. Doble Aweosomes/Cupies con 1 sola base requieren 1 spotter por separado para cada flyer/top.
- G. Movimientos de Soltar-Elevaciones N6<sub>L6 Stunts-Release Moves</sub>
- Los movimientos de soltar se permiten, pero no deben exceder más de 18 pulgadas (45,72 cm.) por sobre nivel de los brazos extendidos.  
 Clarificación: Si el movimiento de soltar pasa por sobre 18 pulgadas (45,72 cm.), se considerará como un lanzamiento, y deberá seguir las reglas correspondientes a "Lanzamientos N6". Para determinar la altura en el punto máximo del movimiento de soltar, se usará la distancia desde las caderas de la flyer/top hacia los brazos extendidos de las bases. Si esa distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer/top, se considerará como un lanzamiento o desmonte y deberá seguir las reglas de "Lanzamientos" o "Desmontes" N6.
  - Los movimientos de soltar no pueden finalizar/aterrizar en posición invertida.
  - Los movimientos de soltar deben retornar a sus bases originales.  
 Excepción: Toss estilo coed (una base tomando a una flyer/top por la cintura y luego lanzándola) hacia una nueva base se permite si es lanzando por 1 sola base y recibida por al menos 1 base y adicionalmente 1 spotter que no esté involucrado en otra habilidad<sub>skill</sub> o coreografía cuando inicia la transición.  
 Clarificación: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia si proviene sobre el nivel de la cadera.
  - Helicópteros se permiten con hasta 180 grados de rotación en el eje anteroposterior (como las alas de un helicóptero). Deben ser atrapados por al menos 3 receptores, 1 de los cuales debe estar en posición para cuidar el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top.
  - Los movimientos de soltar no pueden trasladarse intencionalmente. Ver excepción #3 arriba.
  - Los movimientos de soltar no pueden trasladarse por sobre, debajo o a través de otras elevaciones/transiciones, pirámides o individuos.
  - Flyers/tops en movimientos de soltar separados no pueden entrar en contacto una con otra.
- H. Inversiones-Elevaciones N6<sub>Level 6 Stunts-Inversions</sub>
- Inversiones descendientes<sub>downward inversions</sub> que se originen sobre el nivel de los hombros<sub>prep</sub> deben ser asistidas por al menos 2 bases. La flyer/top debe mantener contacto con alguna base.

## PIRÁMIDES NIVEL 6 / LEVEL 6 PYRAMIDS

- A. Las pirámides se permiten con hasta 2-½ niveles de altura (1 nivel de altura = 1 persona parada).
- B. Pirámides de 2-½ niveles de altura, deben tener un 1 spotter al frente y 1 spotter atrás para cada flyer/top en el último nivel, ambos spotters deben estar en esa posición durante todo el tiempo que la flyer/top se encuentre en ese nivel. Los spotters pueden situarse levemente a un lado, pero deben permanecer en una posición adecuada para cuidar/vigilar a la flyer/top. Los spotters deben mantener contacto visual con la flyer/top durante todo el tiempo que esta permanezca en las 2-½ alturas/niveles. Los spotters no deben formar parte del apoyo primario de la pirámide.
- C. Subidas de vuelo libre (flyer/top que pierde contacto con toda persona) deben originarse desde el nivel del suelo y se permiten con hasta 1 rotación de mortal y 1 rotación de giro, o cero rotación de mortal y 2 rotaciones de giro.  
 Excepción: Subidas con mortales libres que se originen sobre el nivel del suelo se permiten con hasta 1 rotación de mortal y cero rotaciones de giro, o cero rotación de mortal y 2 rotaciones de giro.
- D. Movimientos de Soltar-Pirámides N6<sub>L6 Pyramids-Release Moves</sub>
- Durante una transición de pirámide, una flyer/top puede trasladarse por sobre la altura de 2 personas mientras mantenga contacto físico directo con al menos 1 persona (conector<sub>bracer</sub>) que se encuentre a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior.
- E. Inversiones-Pirámides N6<sub>L6 Pyramids-Inversions</sub>
- Elevaciones invertidas se permiten hasta la altura de 2-½ personas. Y deben estar conectadas/sujetadas por al menos 1 persona (conector<sub>bracer</sub>) que se encuentre a nivel de hombros<sub>prep</sub> o inferior.

2. Inversiones descendientes/downward inversions que se originen sobre el nivel de los hombros/prep deben ser asistidas por al menos 2 bases. La flyer/top debe mantener contacto con alguna base o alguna flyer/top.
- F. Movimientos de Soltar con Inversiones Asistidas/Conectadas-Pirámides N6/L6 Pyramids-Release Moves with Braced Inversions
1. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) se permiten con hasta 1-¼ rotación de mortal y 1 rotación de giro.
  2. Inversiones asistidas/conectadas (incluyendo mortales asistidos/conectados) se permiten si mantienen contacto físico directo con al menos 1 persona (conector/bracer) que se encuentre a nivel de hombros/prep o inferior y debe ser atrapadas por no menos de 2 receptores.

#### DESMONTES NIVEL 6/LEVEL 6 DISMOUNTS

**Nota: Los movimientos solo son considerados "Desmontes" si son soltados hacia una cuna/cradle o soltados y asistidos hacia la superficie de presentación.**

- A. Desmontes hacia cuna/cradle con 1 base que excedan de 1-¼ rotación de giro deben tener adicionalmente 1 spotter asistiendo con al menos una mano/brazo apoyando el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top.
- B. Desmontes hacia la superficie de presentación desde una elevación o pirámide por sobre el nivel de la cintura, deben ser asistidos por alguna base original. Las bases no deben impulsar, mover o lanzar intencionalmente a un deportista hacia la superficie de presentación sin asistencia. Caídas directas o pequeños saltos hacia el suelo, sin habilidades extras, desde nivel de la cintura o inferior son los únicos desmontes permitidos que no requieren asistencia.  
*Clarificación: Un individuo no puede aterrizar en la superficie de presentación sin asistencia si proviene sobre el nivel de la cintura.*
- C. Hasta 2-¼ rotaciones de giro se permiten desde cualquier elevación y pirámides hasta 2 personas de altura y requieren de al menos 2 receptores. Cunas desde pirámides de 2-½ niveles de altura se permiten con hasta 1-½ rotación de giro y requieren 3 receptores.  
*Excepción: Pirámides 2-1-1 sobre los muslos pueden ejecutar 2 giros solamente desde elevaciones frontales (ejemplo: extensión, liberty, heel stretch).*
- D. Desmontes de vuelo libre (flyer/top que pierde contacto con toda persona) desde pirámides de 2-½ niveles de altura no pueden aterrizar en posición prona o invertida.
- E. Desmontes con mortales libres:
  1. Se permiten con hasta 1-¼ rotación de mortal y ceros rotaciones de giro.
  2. Hacia la superficie de presentación no se permiten.
- F. Mortales hacia cunas/cradles desde nivel de hombros/prep o inferior, requieren de al menos 2 receptores, de los cuales 1 de ellos debe ser base original.
- G. Mortales que se originen sobre el nivel de los hombros/prep no se permiten.  
*Excepción: Puede ejecutarse ¾ de mortal adelante/¾ front flip desde una pirámide de 2-½ niveles de altura, pero requieren de 2 receptores y 1 spotter adicional que se encuentre en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top. El spotter puede situarse ligeramente hacia un lado de la recepción pero debe usar al menos una mano/brazo para recibir debajo de la cabeza y hombros de la flyer/top.*
- H. Caídas/volteretas de tensión/tension drops/rolls de cualquier tipo, no se permiten.
- I. Cuando se reciban cunas desde un doble awesome/cupie, cada flyer/top debe contar con al menos 2 receptores. Deben ser receptores y bases estacionarias previo al inicio del desmonte.

#### LANZAMIENTOS N6/L6 TOSSES

- A. Los lanzamientos están permitidos con un máximo de 4 bases lanzando. Una base debe permanecer detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y puede asistir para subir al lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben ser ejecutados con todas las bases apoyando ambos pies sobre la superficie de presentación y deben recibirse en cuna/cradle. La flyer/top debe ser recibida por al menos 3 bases originales, una de las cuales tiene que estar en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros de la flyer/top. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento.  
*Excepción: ½ Giro de las bases se permite para recibir un pateo giro/kick full.*
- C. Lanzamientos con rotación de mortal/flipping, se permiten con hasta 1-¼ rotación de mortal y 2 habilidades/skills giros adicionales. Las posiciones ovilladas/agrupadas/tucks, carpadas/pikes o extendidas/lay-outs no son consideradas como habilidades adicionales. Un mortal carpado que luego se extienda con doble giro es legal. Un mortal X-out, con doble giro es ilegal, porque el X-out es considerado como una habilidad.
- D. Ninguna elevación/transición, pirámide, individuo o artículo/prop puede trasladarse por sobre o debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede trasladarse por sobre, debajo o a través de elevaciones/transiciones, pirámides, individuos o artículos.
- E. Lanzamientos sin mortales no pueden exceder de 3-½ rotaciones de giro.
- F. Flyer/tops lanzadas hacia otro grupo de bases deben ser recibidas en cuna/cradle por al menos 3 receptores estacionarios. Los receptores no deben estar involucrados en alguna otra habilidad/skill o coreografía y deben mantener contacto visual con la flyer/top durante todo el lanzamiento desde que este inicia. El lanzamiento se permite con hasta ceros rotaciones de mortal y 1-½ rotación de giro. Las bases involucradas en el lanzamiento deben estar estacionarias mientras lanzan.  
*Excepción: ¾ de mortal adelante/¾ front flip y ceros rotaciones de giro, si se permite.*
- G. Flyers/tops en lanzamientos separados no pueden entrar en contacto una con otra.
- H. Solo 1 persona se permite durante un lanzamiento.

