

REGLAMENTO PERFORMANCE CHEER IASF

2025 - 2028



EL REGLAMENTO IASF aplica para todos los estilos de PERFORMANCE CHEER

POM - HIP HOP - JAZZ

2026

GENERAL RULES

1	Todos los equipos/participantes deben ser supervisados durante todas las etapas del evento por un entrenador/instructor calificado.
2	Entrenadores/instructores deben considerar el nivel de habilidad del bailarín y del equipo con respecto a las habilidades que se incorporarán en la rutina y las apropiadas progresiones.
3	Todos los directores de equipos deben tener y revisar un plan de acción de emergencia en el caso de alguna lesión.
4	Cada equipo tiene como mínimo 1 minuto y 45 segundos (1:45) hasta un máximo de 2 minutos y 15 segundos (2:15). El conteo del tiempo empezará con el primer movimiento coreografiado o nota musical. El conteo terminará con el último movimiento coreografiado o nota musical. La violación del límite del tiempo ocasionará en una deducción.
5	Los equipos no pueden comprometer la integridad de la superficie de presentación (Ejemplo: Residuos de sprays, polvos, aceites, etc.). La violación de esta regla resultará en una deducción.
6	El uso de fuego, gases nocivos, animales vivos y cualquier otro elemento potencialmente peligroso están estrictamente prohibidos. La violación de esta regla resultará en una descalificación.
7	Se pueden hacer sustituciones en el evento de una lesión u otra circunstancia grave. Los sustitutos también deben cumplir con las restricciones de edad y género de todas las divisiones en que compita.
8	Todos los participantes aceptan comportarse de manera apropiada demostrando buena deportividad durante la competencia con presentación positiva desde la entrada hasta la salida de la zona de presentación, así como durante la rutina. Los entrenadores/instructores de cada equipo son los responsables de ver que sus deportistas, entrenadores, padres y otras personas relacionadas con el equipo se comporten apropiadamente. Casos severos de mala conducta deportiva son motivo de descalificación.
9	Un participante usando una inmovilización rígida (ej: férula, yeso) o una bota inmovilizadora ortopédica no puede estar involucrado en alguna coreografía que pueda causar daño o lesión a otros.

COREOGRAFIA, MÚSICA Y VESTUARIO

1	Coreografía, vestuario, maquillaje y/o música, sugestiva, ofensiva o vulgar son inapropiadas para una audiencia familiar y por lo tanto carece de atractivo para el público. Esto puede afectar la impresión general del panel de jueces y los puntajes de la rutina. Coreografía vulgar o sugestiva está definido como cualquier movimiento que implica algo impropio o indecente, en apariencia ofensivo o de contenido sexual y/o transmitir gestos o implicaciones obscenas o profanas.
2	Toda coreografía debe ser apropiada para la edad.
3	Todo esfuerzo debe ser hecho para que la letra de la música sea apropiada para todos los miembros de la audiencia.
4	Presentarse en medias o mallas con pie, tacones, patines o cualquier otro calzado que no sea apropiado para el deporte no está permitido. Si tiene duda contacte al comité de reglas de IASF para aprobación previa.
5	La joyería como parte del vestuario está permitida.
6	Todo vestuario debe ser seguro. Cualquier mal funcionamiento del vestuario que termine en la exposición de los miembros del equipo, es motivo de descalificación.
7	No están permitidos los cantos o animaciones.

PROPS

1	Accesorios no están permitidos. Solo el uso de elementos de vestuario (Ejemplo: collares, chaquetas, sombreros, pompones, etc) están permitidos. Pueden ser usados y descartados, pero no pueden ser usados para elevar a los deportistas sobre el piso.
---	--

REGLAMENTO IASF PERFORMANCE CHEER 2025-2028 **Hip Hop, High Kick, Pom, Jazz & Contemporáneo y Lírico.** **Junior, Senior y Open**

EJECUCIONES INDIVIDUALES	
La gimnasia y las habilidades aéreas de estilo callejero, están permitidas en todas las divisiones, pero no son obligatorias, deben cumplir las siguientes limitaciones:	
1	Habilidades <u>invertidas</u>: a. Habilidades invertidas aéreas con soporte de manos no son permitidas mientras se sostienen pompones/elementos de vestuario. b. Habilidades invertidas aéreas sin soporte de mano no son permitidas.
2	Habilidades con <u>rotación de cadera sobre la cabeza</u> a. Habilidades no aéreas son permitidas mientras el bailarín no soporte pompones y/o elementos de vestuario en la mano de soporte. (Excepción: Rollo atrás, rollo adelante y pompones manos libres usados apropiadamente son permitidos). b. Habilidades aéreas con soporte de manos son permitidas mientras se cumpla: i. Están limitadas a 2 habilidades consecutivas con rotación de cadera sobre la cabeza. ii. No puede sostener pompones y/o elementos de vestuario en la mano de soporte. c. Habilidades aéreas sin soporte de las manos son permitidas mientras se cumpla: i. No involucra más de una transición con giro. ii. No puede estar conectada a otra habilidad aérea con rotación de cadera sobre la cabeza sin soporte de manos. iii. Está limitado a 2 habilidades aéreas consecutivas con rotación de cadera sobre la cabeza.
3	Gimnasia simultanea encima o debajo de otro bailarín que incluya rotación de cadera sobre la cabeza de 4 ambos bailarines no está permitida.
4	Solamente caídas sobre hombros, espalda y sentado son permitidas cuando se cumpla que la fase de vuelo del bailarín no exceda el nivel de la cadera. (Aclaración: caídas sobre las rodillas, muslos, pecho o cabeza no son permitidas).
5	Terminar en una posición de push up sobre la superficie de presentación desde una habilidad aérea mientras se sostienen pompones/elementos de vestuario en la mano de soporte no está permitido

EJECUCIONES GRUPALES O DE PAREJAS

Alzadas grupales y de pareja son permitidas en todas las divisiones, pero no son requeridas, deben cumplir las siguientes limitaciones:

1	Un <u>bailarín de soporte</u> no tiene que mantener <u>contacto</u> con la superficie de presentación mientras se cumpla que la habilidad no excede el <u>nivel de los hombros</u> .
2	Por lo menos un <u>bailarín de soporte</u> no debe mantener <u>contacto</u> con el <u>bailarín(es) ejecutante(s)</u> sobre el nivel de la cabeza mientras se cumpla: a. Solo hay un <u>bailarín ejecutante</u> y un <u>bailarín de soporte</u> involucrados en la habilidad antes de soltar. b. El <u>bailarín ejecutante</u> no puede estar invertido cuando es soltado y las caderas no pueden pasar sobre la cabeza después de la soltada. c. El <u>bailarín ejecutante</u> debe ser recibido o asistido hacia la superficie de presentación por uno o más <u>bailarines de soporte</u> . Y no puede ser recibido en posición <u>prona</u> . d. Los <u>bailarines de soporte</u> no pueden sostener pompones/elementos de vestuario en las manos ningún momento de la habilidad.
3	<u>Rotaciones de cadera sobre la cabeza</u> del <u>bailarín(es) ejecutante(s)</u> son permitidas mientras se cumpla con un contacto entre el <u>bailarín ejecutante</u> y por lo menos un <u>bailarín de soporte</u> , debe ser mantenido hasta que el <u>bailarín ejecutante</u> regresa a la superficie de presentación o regresa a la posición erguida.
4	Una <u>inversión vertical</u> es permitida si: a. El contacto entre un <u>bailarín ejecutante</u> y por lo menos un <u>bailarín de soporte</u> , debe ser mantenido hasta que el <u>bailarín ejecutante</u> regresa a la superficie de presentación o regresa a la posición erguida. b. Cuando la altura de los hombros del <u>bailarín ejecutante</u> exceda el nivel de los hombros, debe haber por lo menos un bailarín adicional que cuide, el cual no soporte el peso del <u>bailarín ejecutante</u> . (Aclaración: Cuando hay 3 <u>bailarines de soporte</u> , no se requiere un bailarín adicional)

DESMONTES EJECUTADOS POR GRUPOS O PAREJAS

Desmontes hacia la superficie de presentación - (Aclaración: Las habilidades sueltas pueden ser asistidas, pero no requeridas)

1*	Un <u>bailarín ejecutante</u> puede saltar, <u>impulsarse</u> , pisar o empujarse desde un <u>bailarín de soporte(s)</u> mientras se cumpla: a. Por lo menos una parte del cuerpo del <u>bailarín ejecutante</u> está en o por debajo del <u>nivel de la cabeza</u> en el punto más alto de la habilidad suelta. <u>a. El punto más alto de la habilidad suelta no eleva las caderas del bailarín ejecutante por encima del nivel de la cabeza.</u> b. El <u>bailarín ejecutante</u> no puede pasar por una posición <u>prona</u> o <u>invertida</u> después de soltarse.
2*	Un <u>bailarín(es) de soporte</u> puede lanzar un <u>bailarín ejecutante</u> mientras se cumpla: a. Por lo menos una parte del cuerpo del <u>bailarín ejecutante</u> está en o por debajo del <u>nivel de la cabeza</u> en el punto más alto de la habilidad suelta. <u>a. El punto más alto de la habilidad suelta no eleva la cadera del bailarín ejecutante por encima del nivel de la cabeza.</u> b. El <u>bailarín ejecutante</u> puede estar <u>supino</u> o <u>invertido</u> cuando es soltado, pero debe caer sobre su(s) pie(s). <u>b. El bailarín ejecutante no está supino o invertido cuando es lanzado.</u> c. El <u>bailarín ejecutante</u> no puede pasar a través de una posición <u>invertida</u> después de soltarse. <u>c. El bailarín ejecutante no puede pasar a través de una posición prona o invertida después de soltarse.</u>

** Las notas azules son restricciones adicionales o reglas específicas para POM

REGLAMENTO IASF PERFORMANCE CHEER 2025-2028

Hip Hop, High Kick, Pom, Jazz & Contemporáneo y Lírico.

Tiny, Mini y Youth.

EJECUCIONES INDIVIDUALES

La gimnasia y las habilidades aéreas de estilo callejero, están permitidas en todas las divisiones, pero no son obligatorias, deben cumplir las siguientes limitaciones:

1	<u>Habilidades invertidas:</u> a. Habilidades invertidas aéreas con soporte de manos no son permitidas (Excepción: Kip up con soporte de manos iniciando desde la superficie de presentación está permitido, pero no puede sostener pompones/elementos de vestuario en la(s) mano(s) de soporte). b. Habilidades invertidas aéreas sin soporte de mano no son permitidas.
2.	<u>Habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza:</u> a. Con soporte de manos, no son permitidas mientras se sostienen poms/elementos de vestuario en la mano(s) de soporte. (Excepción: Rollo atrás, rollo adelante y pompones manos libres usados apropiadamente son permitidos). b. Habilidades <u>no aéreas</u> son permitidas. c. Habilidades <u>aéreas</u> con soporte de manos son permitidas mientras se cumpla lo siguiente: - Está limitado a 2 habilidades de <u>rotación de cadera sobre la cabeza</u> consecutivas. <u>No aérea</u> en la preparación, pero puede ser <u>aérea</u> en el descenso. (Aclaración: En el inicio las manos deben tocar el piso antes de que los pies pierdan contacto) d. Habilidades <u>aéreas</u> sin soporte de las manos no son permitidas (Excepción: <u>rueda libre</u> cuando no está <u>conectada</u> con otra habilidad de <u>rotación de cadera sobre cabeza</u>).
3.	Gimnasia simultanea encima o debajo de otro bailarín que incluya rotación de cadera sobre la cabeza de ambos bailarines no está permitida.
4.	<u>Caídas</u> sobre las rodillas, muslos, espalda, hombros, glúteos, pecho o cabeza sobre la superficie de presentación no son permitidas, a menos que el bailarín primero soporte su peso en la mano(s) o el pie(s)
5.	Terminar en una posición de push up sobre la superficie de presentación desde una habilidad aérea mientras se sostienen pompones/elementos de vestuario en la mano de soporte no está permitido

EJECUCIONES GRUPALES O DE PAREJAS

Alzadas grupales y de pareja son permitidas en todas las divisiones, pero no son requeridas, deben cumplir la siguientes limitaciones:

- | | |
|----|---|
| 1. | El <u>bailarín ejecutante</u> debe mantener contacto con un <u>bailarín de soporte</u> , el cual está en <u>contacto</u> directo con la superficie de presentación. (Excepción: Leaps y saltos de bailarines conectados entre si) |
| 2. | Por lo menos un <u>bailarín de soporte</u> debe mantener <u>contacto</u> con el <u>bailarín(es) ejecutante(s)</u> a través de toda habilidad por encima del <u>nivel de los hombros</u> . |
| 3. | Rotaciones de cadera sobre la cabeza del bailarín(es) ejecutante(s) son permitidas mientras se cumpla:
a. El contacto entre un <u>bailarín ejecutante</u> y por lo menos un <u>bailarín de soporte</u> , debe ser mantenido hasta que el bailarín ejecutante regresa a la superficie de presentación o regresa a la posición erguida.
b. El <u>bailarín ejecutante</u> está limitado a una rotación de cadera sobre la cabeza <u>continua</u> . |
| 4. | Una <u>inversión vertical</u> es permitida mientras se cumpla:
a. El contacto entre un <u>bailarín ejecutante</u> y por lo menos un <u>bailarín de soporte</u> , debe ser mantenido hasta que el bailarín ejecutante regresa a la superficie de presentación o regresa a la posición erguida.
b. Cuando la altura de los hombros del <u>bailarín ejecutante</u> exceda el <u>nivel de los hombros</u> , debe haber por lo menos un bailarín adicional que cuide, el cual no soporte el peso del <u>bailarín ejecutante</u> . (Aclaración: Cuando hay 3 bailarines de soporte, no se requiere un bailarín adicional) |

DESMONTES EJECUTADOS POR GRUPOS O PAREJAS

Desmontes hacia la superficie de presentación - (Aclaración: Las habilidades sueltas pueden ser asistidas, pero no requeridas)

- | | |
|----|--|
| 1. | Un <u>bailarín ejecutante</u> puede saltar, impulsarse, pisar o empujarse desde un <u>bailarín de soporte(s)</u> mientras se cumpla:
a. El punto más alto de la habilidad suelta no eleva las caderas del <u>bailarín ejecutante</u> por encima del <u>nivel de la cabeza</u> .
b. El <u>bailarín ejecutante</u> no puede pasar por una posición <u>prona</u> o <u>invertida</u> después de soltarse. |
| 2. | Un <u>bailarín(es) de soporte</u> puede lanzar un <u>bailarín ejecutante</u> mientras se cumpla:
a. El punto más alto del lanzamiento no eleva la cadera del <u>bailarín ejecutante</u> por encima del <u>nivel de la cabeza</u> .
b. El <u>bailarín ejecutante</u> no está <u>supino</u> o <u>invertido</u> cuando es lanzado.
c. El <u>bailarín ejecutante</u> no puede pasar a través de una <u>prona</u> o <u>invertida</u> después de ser soltado. |