



Deporte



Juegos **Inter**
COLEGIADOS



REGLAMENTO DE Porrismo



La Coordinación General Nacional, en cumplimiento de lo establecido en el artículo 9° y 16° de la Norma Reglamentaria del programa Juegos Intercolegiados Nacionales, emite y aprueba el Reglamento Técnico de Porrismo.

Artículo 1°. Las categorías, sexo, edades, alcance, modalidades y pruebas en competencia en los Juegos Intercolegiados Nacionales 2025 son las siguientes:

Las categorías, sexo, edades (años de nacimiento):

Categoría	Sexo	Años de Nacimiento						
Juvenil	Mujer	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014

Alcance: Porrismo tendrá el siguiente alcance:

Categoría	Municipal		Departamental/Bogotá D.C		Nacional	
	Sexo		Sexo		Sexo	
	Mujer	Mixta	Mujer	Mixta	Mujer	Mixta
Juvenil	X	X	X	X	X	X

Modalidades y pruebas: Las pruebas que se desarrollarán en el campeonato de Porrismo son las siguientes:

Prueba	Sexo		Sexo		Sexo	
	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre
Cheer	X	-	X	-	X	-
Pom	X	-	X	-	X	-
Hip Hop	Mixta		Mixta		Mixta	

Artículo 2°. INSCRIPCIÓN. Los deportistas, docentes/entrenadores y docentes/asistentes deberán realizar su proceso de inscripción en la plataforma del programa Juegos Intercolegiados Nacionales, conforme a lo establecido en la Norma Reglamentaria.

CH	Sexo	Mínimo Inscritos	Máximo Inscritos	Entrenador	Asistente
Cheer	Mujer	12	18	1	1

Dance	Sexo	Mínimo Inscritos	Máximo Inscritos	Entrenador	Asistente
Pom	Mujer	2	4	1	0

Dance	Sexo	Mínimo Inscritos	Máximo Inscritos	Entrenador	Asistente
Hip Hop	Mixto	2	4	1	0

Artículo 3°. ASPECTOS TÉCNICOS.

a. Participación. El número de deportistas, docentes/entrenadores y docentes/asistentes que pueden participar en las diferentes fases de competencia del Programa Juegos Intercolegiados Nacionales es el siguiente:

Sexo	Cupos			
	Deportistas		Cuerpo Técnico	
	Mínimo Inscritos	Máximo Inscritos	Docente/Entrenador	Docente/Asistente
Cheer	12	14	1	1
Pom	2	2	1	0
Hip Hop	2	2	1	0

Parágrafo 1°. Para iniciar la rutina de CHEER (Presentación), cada equipo debe estar integrado mínimo por doce (12), para POM (Presentación) mínimo dos (2) y para HIP HOP (Presentación) mínimo dos (2) deportistas habilitadas(os) y que se encuentren presentes en el escenario donde realizará su presentación.

Parágrafo 2°. Se define como deportista habilitado, el jugador que no tiene ningún tipo de sanción para actuar en la rutina.

b. Sistema de Competencia. El sistema de competencia a realizarse en el campeonato de Porrismo en la fase Final Nacional será determinado según el número de equipos participantes.

La rutina será evaluada en concordancia a lo establecido en las reglas de la Federación Colombiana de Porrismo 2025 para:

- ✓ Nivel 1 Colegial - CHEER
- ✓ POM Dobles
- ✓ Hip Hop Dobles (mixto)

Tiempo de Presentación Cheer - Equipo

El tiempo de rutina total es de dos (2) minutos con treinta (30) segundos incluyendo (animación, desplazamiento y porción musical).

Porciones y Tiempos Colegiales

Porción de Animación Cheer

Debe presentarse al inicio de la rutina, mínimo 0:30 segundos y máximo 0:45 incluyendo el desplazamiento para ubicarse a la porción musical.

La porción de animación/Cheer tiene su propia hoja de calificación, todas las habilidades realizadas en esta porción serán consideradas en esta hoja y NO en la hoja de porción musical (ejemplo: Las habilidades apropiadas de gimnasia en esta porción, NO se suman al ítem de DIFICULTAD DE GIMNASIA).

- ✓ **PORCIÓN MUSICAL** - Máximo 1:45
- ✓ **TIEMPO TOTAL DE RUTINA** - Máximo 2:30

Tiempo de Presentación Pom - Dobles. El tiempo de cada presentación es de un (1) minuto con Treinta (30) segundos.

Tiempo de Presentación Hip Hop - Dobles. El tiempo de cada presentación es de un (1) minuto con Treinta (30) segundos.

Generalidades

1. El tiempo contará a partir del primer movimiento coreográfico, nota musical o efecto de inicio.
2. El tiempo terminará de contar con el último movimiento coreográfico, nota de la música o efecto de sonido.
3. Se debe llevar a la competencia la pista grabada en memoria USB según cronograma de competencia.
4. Cada docente/entrenador deberá coordinar en la cabina de audio para dar la señal de inicio a la coreografía u oprimir PLAY a la pista musical.
5. El reconocimiento del escenario sería el día previo al de la competencia de acuerdo con el cronograma estipulado por la organización.
6. Dado el banderazo verde, el equipo tendrá un (1) minuto para el ingreso al área de competencia e inicio de su presentación.
7. Los equipos se deberán presentar y registrar, una hora antes del inicio a competencia.
8. La reunión informativa para los equipos, que se realizará antes de cada evento, es de carácter obligatoria, a la cual debe asistir el docente/entrenador. De no hacerlo perderá el derecho de cualquier reclamación.
9. Todos los equipos deben ser dirigidos durante todas las funciones oficiales por un docente/entrenador inscrito oficialmente en la plataforma del programa Juegos Intercolegiados Nacionales.
10. El área de competencia será mínima de siete (7) tiras de tapete reglamentario para Porrismo (CHEER sin resorte – DANCE linóleo)

- 11.** No se puede ejecutar la rutina en medias o sin zapatos. Se debe utilizar zapatilla deportiva.
- 12.** No se puede utilizar o usar diamantina, juegos pirotécnicos, pólvora Indoor, pastas, cremas, espuma, vapor, confeti, globos de cualquier tipo, o cualquier sustancia que deje residuos en el escenario.
- 13.** En la sección de animación (CHEER) se deben utilizar los PROP permitidos por el reglamento de la división, como megáfonos, carteles, pom pon, etc.
- 14.** Todos los participantes deberán tener un COMPORTAMIENTO que muestre buen espíritu deportivo en el evento. Los integrantes de la delegación serán responsables de observar que los integrantes del equipo se comporten apropiadamente. Demostraciones de conducta antideportiva son motivo de descalificación.
- 15.** No se permite el ingreso de ningún personal de apoyo ajeno al equipo, para ejecución de la rutina.
- 16.** En caso de un accidente dentro de la rutina, el equipo participante podrá repetir la rutina sin penalización alguna.
- 17.** En caso de pausa al sistema de audio, podrá repetir la rutina y se seguirá evaluando desde la interrupción, si vuelve a fallar, el grupo debe continuar la rutina con conteos hasta finalizarla.
- 18.** En caso de una interrupción de la rutina por un elemento o hecho sucedido dentro del área de competencia, se detiene la presentación y el juez árbitro determinará el momento apropiado para la repetición de la rutina, los jueces continuarán evaluando la presentación desde el momento de la interrupción.

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

A continuación, se presentan ejemplos de coreografía inapropiada:

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

c. Seguridad y Requerimientos de Rutina.

- ✓ Todas las deportistas deben ser supervisadas durante todas las prácticas y eventos oficiales por un docente/entrenador y/o docente/asistente calificado.
- ✓ Los docentes/entrenadores y docentes/asistentes deben de tener el conocimiento y habilidades suficientes para progresar en un elemento, los docentes/entrenadores y docentes/asistentes deben considerar los niveles de destrezas individuales y a nivel grupal del equipo para poder ubicarlos en el nivel de competencia adecuado.
- ✓ Las deportistas y docentes/entrenadores no pueden estar bajo la influencia del alcohol, narcóticos, sustancias que aumenten el rendimiento o medicamentos con o sin recetas médicas que puedan afectar la capacidad de supervisar o ejecutar una rutina de una manera segura, mientras se encuentre en una práctica o presentación.
- ✓ Las deportistas deben practicar y presentarse siempre en una superficie apropiada. Elementos técnicos (parejas, pirámides, lanzamientos o gimnasia) NO deben ejecutarse en concreto, asfalto, superficies irregulares, mojadas o superficies con obstáculos.
- ✓ Se deben utilizar zapatos de suela suave mientras se compite. No se permiten zapatillas o botas de danza/baile, zapatillas de gimnasia (o similares). Los zapatos deben de tener una suela sólida.
- ✓ El uso de joyería en la división CHEER, de cualquier tipo es prohibido, incluyendo, pero sin limitarse: aretes para orejas, nariz, lengua, ombligo, perforaciones en la cara y bisutería de plástico transparente, pulseras, collares y prendedores en los uniformes. Todo tipo de joyería debe retirarse, no se puede cubrir con tape o cinta adhesiva. *Excepción:* Brazaletes de identificación médica. *Aclaración:* Piedras de fantasía son legales de cualquier manera adherida al uniforme y son ilegales cuando son adheridas a la piel.
- ✓ Cualquier aparato que ayude a un competidor aumentar la altura de sus rebotes o saltos está prohibido. *Excepción:* Piso resortado.
- ✓ Banderas, carteles, pompones, megáfonos y piezas de ropa, son los únicos "accesorios/objetos de utilería" permitidos. Los accesorios (props), no deben de tener puntas inflexibles o ser filosas, ningún prop puede tener peso sobre y ningún atleta puede poner peso sobre cualquier prop. Los accesorios con tubos o aparatos de soporte similar no se pueden usar en conjunto con ningún tipo de parejas/duplas o gimnasia. Todos los accesorios deben desecharse de manera segura (Ejemplo: lanzar un cartel encima del mat. (tapete o peana) desde un elemento de pareja/dupla sería ilegal). Cualquier pieza del uniforme que se remueva del cuerpo para ser usada como efecto visual será considerada como un props o artículo una vez que haya sido removido del cuerpo.

- ✓ Soportes, férulas y yesos suaves cuyo diseño o producción, y que no hayan sido modificadas de fábrica no requieren envolverse con un material acolchado, soportes, férulas y yesos suaves que hay sido alterados de su producción original deberá cubrirse con un material acolchado o esponja con al menos 1.2 centímetros de grueso, si el participante está ejecutando algunas parejas, pirámides o lanzamientos. Un participante utilizando un yeso o una bota no debe estar involucrada en parejas, pirámides, gimnasia o lanzamientos.
- ✓ En la estructura de niveles, todos los elementos permitidos para un nivel en particular abarcan todos los elementos permitidos en el nivel anterior.
- ✓ Los spotters que se utilizan en todos los elementos deben formar parte del mismo equipo y deben ser entrenados en las técnicas adecuadas de cuidado y seguridad (Spotting Techniques).
- ✓ Los elementos de caídas al suelo incluyendo, pero sin limitarse a caídas en rodillas, caer sentado o en los muslos, de frente, de espalda y caídas a splits a partir de un salto, parejas, duplas o en posición invertida están prohibidas a menos que la mayor parte del peso recaiga en primera instancia sobre las manos/pies, reduciendo el impacto de la caída. Shushinovas son permitidas. *Aclaración:* Caídas que incluyan algún tipo de soporte o peso en contacto directo con las manos y pies no estarán en violación con respecto a esta regla. (aplica para la prueba CHEER).
- ✓ Las rutinas de competencia no deben de exceder un tiempo de dos (2) minutos y treinta (30) segundos (2:30) para CHEER y un (1) minuto y treinta (30) segundos para DANCE (pom/hip hop). El tiempo se tomará con el primer movimiento, voz o nota musical, cualquiera que inicie de primero. El tiempo finalizará con el último movimiento, la última voz o nota musical, cualquiera que finalice.
- ✓ Las atletas deberán de tener al menos un pie, mano o parte del cuerpo (que no sea el cabello) en la superficie de presentación cuando la rutina inicie.
- ✓ *Excepción:* Las atletas podrían tener su pie en las manos de su (s) base (s), si la (s) mano (s) de la (s) base (s) están totalmente en contacto sobre la superficie de presentación.
- ✓ Las competidoras que inicien una rutina deben de mantenerse en la misma durante el transcurso de la rutina. No se le permite a ningún atleta ser "reemplazado" por ningún atleta durante la rutina.
- ✓ La atleta no debe de tener goma de mascar, caramelos o cualquier otro artículo comestible o no comestible, que pudiera causar asfixia en su boca durante prácticas y/o presentaciones.

Artículo 4º. UNIFORME DE COMPETENCIA. Los equipos deberán presentarse uniformados a la competencia así:

- ✓ Parte superior del cuerpo: Trusa o camibuso abdomen cubierto (CHEER).
 - ✓ Parte inferior del cuerpo: Falda y biciletero (CHEER).
 - ✓ Parte superior del cuerpo: Trusa o camibuso abdomen cubierto (POM).
 - ✓ Parte inferior del cuerpo: Falda y biciletero o lycra pantalón (POM).
 - ✓ Parte superior del cuerpo: Libre sin escotes (HIP HOP).
 - ✓ Parte inferior del cuerpo: Libre sin escotes (HIP HOP).
- a.** No está permitido la joyería en la prueba CHEER (aretes, cadenas, anillos, pulseras, piercing, hebillas, elementos metálicos, entre otros).
- b. Lineamientos generales de uniformes:** No se permiten uniformes que sean atrevidos, o lencería. Las piezas del uniforme deben cubrir de manera adecuada la atleta y debe eliminar cualquier posible mal funcionamiento del vestuario.
- Debe ser utilizada ropa interior adecuada, además de los lineamientos específicos en las reglas abajo, los atletas deben tomar en cuenta que la combinación de piezas de los uniformes también puede determinar un informe apropiado o no. Todas las prendas deben cubrir adecuadamente las prendas de ropa interior durante la rutina.
- c. Lineamientos de uniforme falda/lycra:** Cuando se utiliza la falda como parte del uniforme, se debe utilizar una calzoneta/lycra. La falda debe cubrir un poco más de 2,5 centímetro por debajo de la calzoneta/lycra.
- d. Lineamientos de uniformes para la parte de arriba (Top):** Los uniformes de arriba no pueden exponer la parte del diafragma. La parte superior del uniforme debe asegurarse por correas o material donde al menos un hombro o alrededor del cuello, blusas tipo tubo (Tube Tops) no son permitidas. Los jueces se reservan el derecho de establecer advertencias y/o deducciones cuando la coreografía de un equipo, uniformes, maquillajes, lazos, etc., no se encuentren bajo los estándares apropiados que han sido descritos en estas nuevas políticas de imagen.
- e. El maquillaje** deberá de ser uniforme y apropiado de acuerdo con ambas, la presentación y la edad de las competidoras. La cara y párpado, piedras de fantasía no son permitidas. Pestañas falsas son permitidas, pero no pueden ser decoradas en piedras de fantasía o joyería adicional.

- f. **Lazos – Bows:** Los lazos no deben de ser excesivos con respecto al tamaño (el tamaño de un lazo genérico no puede ser mayor de 3" de ancho) aproximadamente 7,62 cm de ancho y no debería de ser una distracción para la presentación de la rutina. Los lazos deben ser utilizados de manera adecuada y no deben caerse de la frente hacia los ojos de los participantes o bloquear la vista del competidor mientras se presenta.

Artículo 5°. CUPOS A FASE FINAL NACIONAL. Los cupos para la participación de los departamentos en la fase Final Nacional serán asignados dando cumplimiento al artículo 58° de la Norma Reglamentaria y a la evaluación desarrollada por el Comité Organizador Nacional.

Artículo 6°. MEDALLERÍA. En cada una de las pruebas oficiales realizadas en la Final Nacional de los Juegos Intercolegiados Nacionales 2025 se otorgarán medallas así: una (1) medalla color dorado, una (1) color plateado y una (1) de color bronce. El total de medallero a entregar en el campeonato es:

Medalla	Juvenil		Total
	Mujer	Mixta	
Color dorado	2	1	3
Color plateado	2	1	3
Color bronce	2	1	3

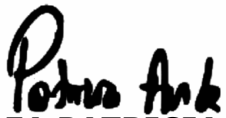
Parágrafo 1°. Durante los actos protocolarios y de premiación de los Juegos Intercolegiados Nacionales 2025 los deportistas docentes/entrenadores y docentes/asistentes deben portar el uniforme oficial de presentación del departamento o del Distrito Capital o el uniforme del establecimiento educativo que representan.

Artículo 7°. DISPOSICIONES GENERALES. Los aspectos que no estén contemplados en el presente reglamento serán resueltos de la siguiente manera:

- a. **De Orden General:** Por el Comité Organizador del programa Juegos Intercolegiados Nacionales 2025.
- b. **De Orden Técnico:** Por la Comisión Disciplinaria de la fase correspondiente, quienes procederán de acuerdo con las normas y el código disciplinario establecido para estas categorías por la **Federación Internacional de Porrismo - ICU**, adoptadas por la Federación Colombiana de Porrismo, vigentes a la fecha de Inscripción.

El presente reglamento de competencia es adoptado como oficial y será el encargado de orientar el proceso de participación, organización y realización del campeonato de Porrismo, en el marco de los Juegos Intercolegiados Nacionales 2025.

Bogotá D.C, febrero de 2025.



Andrea Avila

ANDREA PATRICIA AVILA VACCA

Coordinadora General

Juegos Intercolegiados Nacionales