

INTERNATIONAL CHEER UNION (ICU)



REGLAS PERFORMANCE CHEER

(Traducción español).

2026

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PORRISMO
Comisión de Juzgamiento.

I. REGLAS GENERALES

A. Todos los equipos deberán estar bajo la supervisión de un director, asesor o entrenador calificado durante todas las actividades oficiales.

B. Los entrenadores deberán asegurarse de que los atletas hayan alcanzado el dominio y la competencia técnica necesarios antes de avanzar en la progresión de habilidades.

Los entrenadores deberán considerar el nivel de habilidad individual de cada atleta, así como el nivel del grupo y del equipo, al determinar la correcta ubicación dentro del nivel de desempeño correspondiente.

C. Todos los directores, asesores y entrenadores deberán contar con un plan de respuesta ante emergencias para actuar en caso de que se produzca una lesión.

II. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS DE LA RUTINA

A. COREOGRAFÍA Y VESTUARIO

1. La **coreografía, el vestuario, el maquillaje y/o la música** de carácter sugestivo, ofensivo o vulgar son inapropiados para un público familiar y, por lo tanto, no resultan adecuados para este tipo de audiencia.

2. La coreografía de la rutina deberá ser **apropiada y entretenida para todos los miembros del público**. Se considera material vulgar o sugestivo cualquier movimiento o elemento coreográfico que: Implice algo inapropiado o indecente; Resulte ofensivo o tenga contenido sexual; y/o incluya o transmita gestos o insinuaciones obscenas o profanas.

3. Los equipos no podrán dañar ni utilizar sustancias que alteren negativamente las condiciones o la calidad de la superficie de competencia.

***Ejemplos:** residuos de aerosoles, polvos, aceites, entre otros.*

4. Está estrictamente prohibido el uso de: fuego; gases nocivos; animales vivos; y cualquier otro elemento potencialmente peligroso.

***Excepción** para atletas de las divisiones *Special Olympics*, *Special Abilities* y *Adaptive Abilities*: se permite el uso de animales de servicio.*

5. La coreografía, el vestuario y/o la música inapropiados también podrán afectar la impresión general de los jueces y/o la puntuación de la rutina.

6. Todo el vestuario, maquillaje y coreografía deberá ser apropiado para la edad de los participantes y adecuado para un público familiar.

7. Todo el vestuario deberá estar correctamente asegurado y proporcionar una cobertura adecuada de las partes del cuerpo, de manera apropiada para un público familiar.

Los fallos o desperfectos del vestuario que ocasionen la exposición corporal de algún integrante del equipo podrán ser motivo de descalificación.

8. Se deberán utilizar medias tipo panty (**tights**) debajo de los briefs, hot pants o shorts excesivamente cortos.

9. Para las presentaciones realizadas sobre superficies de competencia aprobadas por ICU por ejemplo, superficie Marley o piso de parquet de madera se recomienda el uso de calzado. Sin embargo, se permite utilizar calzado con suela parcial o realizar la presentación descalzo.

Está estrictamente prohibido realizar la presentación utilizando: medias; tights con pie; tacones altos; patines; patines en línea; o cualquier otro tipo de calzado que no sea apropiado para la práctica de la disciplina.

Para cualquier otra superficie de presentación, el uso de calzado será obligatorio con el fin de garantizar la seguridad del atleta.

En caso de duda, se deberá consultar con el **Comité de Reglas de ICU** o solicitar aprobación a través del correo **pc.rules@cheerunion.org**.

10. Se permite el uso de joyería como parte del vestuario.

11. El vestuario de todos los intérpretes masculinos deberá incluir una camisa o prenda superior debidamente asegurada o cerrada; sin embargo, esta puede ser sin mangas.

12. No se permiten animaciones ni cantos.

B. (PROPS)

1. Se define como **prop** cualquier objeto que se utilice durante la coreografía de la rutina y que no forme o no haya formado originalmente parte del vestuario.

***Aclaración 1:** En las categorías de **Pom**, los **poms** se consideran parte del uniforme.*

***Aclaración 2:** En las divisiones **Adaptive Abilities**, **Special Olympics** y **Special Abilities**, todos los equipos de movilidad, prótesis y elementos ortopédicos (braces) se consideran parte del atleta, a menos que sean retirados. Una vez retirados, se consideran **implementos permitidos (legal props)** hasta que sean reemplazados o devueltos al atleta.*

2. Los props portátiles (handheld props) y los props independientes que permanezcan de pie (free-standing props) no están permitidos en ninguna categoría.

No está permitido utilizar partes del uniforme o del vestuario con fines coreográficos.

Ejemplos: collares, chaquetas, sombreros, entre otros.

Adicionalmente, las prendas o partes del vestuario no podrán utilizarse para facilitar la ejecución de movimientos o la coreografía, ni para crear imágenes o formas visuales dentro de la composición escénica.

Todas las prendas y elementos del vestuario deberán permanecer puestos durante toda la presentación y no podrán: retirarse; utilizarse para facilitar la coreografía o los movimientos; ni desecharse durante la presentación.

3. En la categoría Pom, es obligatorio utilizar los poms durante toda la rutina. Si participan atletas masculinos en esta categoría, no están obligados a utilizar poms.

4. No se permitirá el uso de implementos grandes independientes que permanezcan de pie (free-standing props) en ninguna categoría.

Esto incluye, entre otros: sillas; bancos; bancas; cajas; escaleras; peldaños; escaleras de mano; barras; sábanas o telas extendidas; y cualquier otro elemento de características similares.

Cualquier objeto que soporte el peso de un participante será considerado un “standing prop” (implemento de soporte).

C. DEFINICIONES DE LAS CATEGORÍAS

POM: Incorpora el uso de una técnica adecuada de movimientos con poms, caracterizada por movimientos marcados, limpios y precisos, permitiendo incorporar conceptos de Jazz, Hip Hop y High Kick.

Se hace especial énfasis en la **ejecución grupal**, incluyendo: sincronización; uniformidad; y espaciamiento.

La coreografía de una rutina dinámica y efectiva debe centrarse en la musicalidad y en la creación de efectos visuales mediante transiciones fluidas y creativas, diferentes niveles y formaciones grupales, además de la complejidad de los movimientos y las habilidades ejecutadas.

Los poms son obligatorios durante toda la rutina. El uniforme y/o vestuario deberá reflejar el estilo propio de la categoría. Consulte la hoja de puntuación para obtener información adicional.

HIP HOP: Incorpora movimientos auténticos de estilo urbano (street style), influenciados por los movimientos y estilos que han evolucionado a partir de la cultura Hip Hop.

Las rutinas deberán demostrar: originalidad; creatividad; técnicas de movimiento; compromiso y actitud en la ejecución; alta energía; y una conexión genuina con la música.

Se hace especial énfasis en la ejecución grupal, incluyendo: sincronización; uniformidad; y espaciamiento.

La coreografía deberá destacar: groove genuino; ritmo auténtico; *vibe* o esencia del estilo; estilo propio del Hip Hop; musicalidad compleja y detallada; composición y puesta en escena visual; complejidad de los movimientos; y atletismo.

El vestuario deberá reflejar la cultura Hip Hop, de manera que contribuya tanto a la autenticidad como a la calidad de la presentación. Consulte la hoja de puntuación para obtener información adicional.

JAZZ: Incorpora movimientos dinámicos tradicionales o estilizados, ejecutados con fuerza; continuidad; presencia escénica; y correcta ejecución técnica.

Se hace especial énfasis en la ejecución grupal, incluyendo: sincronización; uniformidad; y espaciamiento.

La coreografía de una rutina dinámica y efectiva utiliza: musicalidad; puesta en escena; complejidad de los movimientos; y complejidad de las habilidades.

La impresión general de la rutina deberá ser dinámica, energética y motivadora, entendiendo que la dinámica del movimiento puede variar para aprovechar y expresar la musicalidad.

El uniforme y/o vestuario deberá reflejar el estilo propio de la categoría. Consulte la hoja de puntuación para obtener información adicional.

HIGH KICK (KICK): Incorpora el uso de una técnica adecuada de High Kick, que incluye: flexibilidad; resistencia; capacidad de mantener el esfuerzo; fuerza del tren superior e inferior; colocación; control; permitiendo al mismo tiempo el uso de conceptos creativos, como la puesta en escena y las habilidades de movimiento.

Los High Kicks deberán utilizarse durante toda la rutina de manera intencional y constituir el elemento principal del contenido de la rutina. La coreografía de una rutina de High Kick dinámica y efectiva debe centrarse en la musicalidad y en la creación de efectos visuales mediante: intervalos dentro de las líneas de kicks; transiciones fluidas y creativas; diferentes niveles; formaciones grupales; complejidad de los movimientos; y atletismo.

Se hace especial énfasis en la ejecución grupal, incluyendo: sincronización; uniformidad; y espaciamiento. El uniforme y/o vestuario deberá reflejar el estilo propio de la categoría. Consulte la hoja de puntuación para obtener información adicional.

III. REGLAS DE SEGURIDAD — POR GÉNERO Y NIVEL

NOTA: Las divisiones que se presentan a continuación están organizadas de acuerdo con una progresión de habilidades de tres (3) niveles, desde el nivel de menor dificultad hasta el de mayor dificultad.

Los entrenadores deberán exigir el dominio y la competencia técnica de las habilidades antes de avanzar al siguiente nivel de progresión, y deberán considerar los niveles de habilidad del atleta, del grupo y del equipo para determinar la correcta ubicación dentro del nivel de desempeño correspondiente.

Independientemente de la división o del nivel, se aplican todas las Reglas Generales de Seguridad. Asimismo, las reglas específicas correspondientes a las divisiones Special Abilities, Special Olympics y Adaptive Abilities serán aplicables a sus respectivas divisiones.

GÉNERO: POM

REGLAS DE LA DIVISIÓN POM – NOVICE

Nota: Este nivel está destinado a equipos de las divisiones Special Abilities y Special Olympics, equipos de Adaptive Abilities, así como a atletas desde las categorías de edad Tiny hasta Senior/Master.

A. EJECUCIÓN POR ATLETA

1. Habilidades invertidas.

a. Las habilidades invertidas sin fase aérea (non-airborne) deberán realizarse con apoyo de las manos durante toda la ejecución de la habilidad, utilizando ambas manos. Estas habilidades no están permitidas mientras el atleta sostenga poms o cualquier otro objeto en las manos que proporcionan el apoyo.

Ejemplos: *Parada de cabeza (Headstand). Parada de manos (Handstand).*

b. Las habilidades invertidas con fase aérea (airborne), con o sin apoyo de las manos, no están permitidas.

Excepción: *Se permite el **Kip-Up** con apoyo de las manos cuando este se origine desde la superficie de competencia. Sin embargo, el atleta que realiza la habilidad no podrá sostener poms ni ningún otro objeto en las manos que proporcionan el apoyo.*

2. Habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza.

a. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza sin fase aérea, que impliquen apoyo de las manos, no están permitidas mientras el atleta sostenga poms o cualquier otro objeto en las manos que proporcionan el apoyo.

***Excepciones:** Rollos hacia adelante (Forward Roll) y Rollos hacia atrás (Backward Roll).*

b. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza sin fase aérea están limitadas a un máximo de **dos (2) habilidades consecutivas**.

c. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea, con o sin apoyo de las manos, **no están permitidas**.

***Excepción:** Se permite el **Round-off**, siempre que no esté conectado con ninguna otra habilidad que implique rotación de cadera sobre la cabeza.*

d. No están permitidas las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea, con o sin apoyo de las manos, realizadas por encima o sobre otro atleta.

3. No está permitida una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza realizada por uno o varios atletas por encima o por debajo de otro u otros atletas que estén realizando simultáneamente una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza.

4. No están permitidas las caídas (drops) sobre ninguna parte del cuerpo distinta de las manos o los pies.

5. No está permitido aterrizar en posición de push-up sobre la superficie de competencia después de realizar cualquier habilidad con fase aérea.

B. EJECUCIÓN POR GRUPOS Y PAREJAS

Los levantamientos (lifts) y el partnering (trabajo de pareja) no son obligatorios; sin embargo, están permitidos siempre que se cumplan las siguientes limitaciones:

1. El atleta ejecutante deberá mantener contacto con al menos un (1) atleta de apoyo que se encuentre en contacto directo con la superficie de competencia.

2. Al menos un (1) atleta de apoyo deberá mantener contacto con el/los atleta(s) ejecutante(s) durante toda la habilidad.

***Aclaración:** El/los atleta(s) ejecutante(s) no pueden ser liberados durante la ejecución de la habilidad.*

3. El levantamiento no podrá elevar las caderas del atleta ejecutante por encima del nivel de su cabeza de los atletas de apoyo.

4. El atleta ejecutante no podrá estar invertido en ninguna habilidad elevada.

***Aclaración:** El atleta ejecutante puede encontrarse en una posición vertical invertida siempre que permanezca conectado a la superficie de competencia.*

5. No está permitida la rotación de cadera sobre la cabeza del/los atleta(s) ejecutante(s) mientras se encuentren elevados de la superficie de competencia.

C. DESMONTES HACIA LA SUPERFICIE DE COMPETENCIA

1. El atleta ejecutante no podrá ser liberado.

***Aclaración:** El contacto deberá mantenerse de manera continua hasta que el atleta ejecutante regrese a la superficie de competencia.*

D. PARÁMETROS Y LIMITACIONES ADICIONALES DE LAS HABILIDADES — DIVISIÓN POM NOVICE

1. Giros estacionarios: Los giros estacionarios están permitidos siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

a. La pierna de trabajo deberá mantenerse cerca de la superficie de competencia o en posición de passé, pencil o coupé.

b. La pierna de apoyo deberá mantener contacto con la superficie de competencia.

***Ejemplo:** Pirouette.*

c. El giro estacionario estará limitado a un máximo de dos **(2) rotaciones consecutivas**.

2. Giros con desplazamiento Los giros que impliquen desplazamiento intencional estarán limitados a un máximo de **dos (2) rotaciones consecutivas**.

***Ejemplos:** Chainé turn y Piqué turn.*

3. Saltos y leaps

Los saltos y leaps están permitidos siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- a. Las habilidades no deberán implicar una liberación de la cabeza hacia arriba o hacia atrás mientras el atleta se encuentre en el aire.
- b. Las habilidades no deberán implicar rotación sobre el eje vertical mientras el atleta se encuentre en el aire.
- c. Las piernas no deberán desplazarse de un lado al otro del eje vertical mientras el atleta se encuentre en el aire.

Ejemplos: Toe Touch y Grande Jeté.

REGLAS DE LA DIVISIÓN POM – INTERMEDIATE

Nota: Este nivel está dirigido a equipos de las divisiones Special Abilities y Special Olympics, equipos de Adaptive Abilities, así como a atletas desde las categorías de edad Tiny hasta Senior/Master.

A. EJECUCIÓN POR ATLETA

1. Habilidades invertidas

- a. Las habilidades invertidas sin fase aérea deberán realizarse con apoyo de al menos una (1) mano durante toda la ejecución de la habilidad y no están permitidas mientras el atleta sostenga poms o cualquier otro objeto en la(s) mano(s) que proporciona(n) el apoyo.
- b. Las habilidades invertidas con fase aérea, con o sin apoyo de las manos, no están permitidas.

Excepción: Se permite el Kip-Up con apoyo de las manos cuando se origine desde la superficie de competencia. Sin embargo, el atleta ejecutante no podrá sostener poms ni ningún otro objeto en la(s) mano(s) que proporciona(n) el apoyo.

2. Habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza

- a. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza sin fase aérea, que impliquen apoyo de las manos, no están permitidas mientras el atleta sostenga poms o cualquier otro objeto en la(s) mano(s) que proporciona(n) el apoyo.

Excepciones: Rollos adelante (Forward Roll) y Rollos atrás (Backward Roll).

b. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza sin fase aérea están limitadas a un máximo de **dos (2) habilidades consecutivas**.

c. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea y apoyo de las manos están permitidas siempre que cumplan las siguientes condiciones:

i. Estén limitadas a un máximo de **dos (2) habilidades consecutivas con rotación de cadera sobre la cabeza**.

ii. El atleta **no deberá estar en fase aérea durante la aproximación**, aunque podrá estar en fase aérea durante el **descenso**.

***Aclaración:** Durante la aproximación, las manos deberán entrar en contacto con la superficie de competencia antes de que los pies del atleta pierdan el contacto con dicha superficie.*

Ejemplos: Round-Off y Headspring.

d. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea y sin apoyo de las manos no están permitidas.

***Excepción:** Se permite la media luna sin manos (Aerial Cartwheel), siempre que no esté conectado con ninguna otra habilidad que implique rotación de cadera sobre la cabeza.*

e. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea, con o sin apoyo de las manos, realizadas por encima de otro atleta **no están permitidas**.

3. No está permitida una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza realizada por uno o varios atletas por encima o por debajo de otro u otros atletas que estén realizando simultáneamente una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza.

4. No están permitidas las caídas (drops) sobre ninguna parte del cuerpo distinta de las manos o los pies.

5. No está permitido aterrizar en posición de push-up sobre la superficie de competencia después de realizar cualquier habilidad con fase aérea.

B. EJECUCIÓN POR GRUPOS Y PAREJAS

Los **levantamientos (lifts)** y el **trabajo de pareja (partnering)** no son obligatorios; sin embargo, están permitidos siempre que se cumplan las siguientes limitaciones:

1. El atleta ejecutante deberá mantener contacto con al menos un (1) atleta de apoyo que se encuentre en contacto directo con la superficie de competencia.

2. Al menos un (1) atleta de apoyo deberá mantener contacto con el/los atleta(s) ejecutante(s) durante toda la habilidad cuando esta se encuentre **por encima del nivel de los hombros**.

3. Inversiones en habilidades elevadas

El atleta ejecutante puede estar invertido durante una habilidad elevada, siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- a. El contacto entre el atleta ejecutante y al menos un (1) atleta de apoyo deberá mantenerse hasta que el atleta ejecutante: regrese a la superficie de competencia; o esté regresando a una posición corporal erguida.
- b. La altura de los hombros del atleta ejecutante no podrá superar el nivel de los hombros de los atletas de apoyo.

4. Rotación de cadera sobre la cabeza

La rotación de cadera sobre la cabeza del/los atleta(s) ejecutante(s) está permitida siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- a. El contacto entre el atleta ejecutante y el/los atleta(s) de apoyo deberá mantenerse hasta que el atleta ejecutante: regrese a la superficie de competencia; o esté regresando a una posición corporal erguida.
- b. La altura de las caderas del atleta ejecutante no podrá superar el nivel de la cabeza de los atletas de apoyo.
- c. El atleta ejecutante está limitado a una (1) sola rotación continua de cadera sobre la cabeza.

C. DESMONTES HACIA LA SUPERFICIE DE COMPETENCIA

Aclaración: El desmonte puede ser asistido, pero **la asistencia no es obligatoria**.

1. Impulso del atleta ejecutante desde el/los atleta(s) de apoyo

El atleta ejecutante puede realizar un salto, leap, paso o impulso desde uno o varios atletas de apoyo, siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- a. El punto más alto de la habilidad durante la liberación no deberá elevar las caderas del atleta ejecutante por encima del nivel de los hombros de los atletas de apoyo, y el atleta ejecutante deberá aterrizar sobre sus pies.
- b. El atleta ejecutante no podrá estar invertido en el momento de la liberación.

- c. Después de la liberación, el atleta ejecutante no podrá entrar en una posición invertida ni pasar a través una posición invertida durante su trayectoria.

2. Lanzamiento realizado por el/los atleta(s) de apoyo

El/los atleta(s) de apoyo pueden realizar un lanzamiento del atleta ejecutante, siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- a. El punto más alto de la habilidad durante la liberación no deberá elevar las caderas del atleta ejecutante por encima del nivel de los hombros de los atletas de apoyo, y el atleta ejecutante deberá aterrizar sobre sus pies.
- b. El atleta ejecutante no podrá encontrarse en posición supina ni invertida en el momento de la liberación.
- c. Después de la liberación, el atleta ejecutante no podrá entrar en una posición invertida ni pasar a través una posición invertida durante su trayectoria.

D. PARÁMETROS Y LIMITACIONES ADICIONALES DE LAS HABILIDADES — DIVISIÓN POM INTERMEDIATE

1. Giros estacionarios: Los giros estacionarios están permitidos siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- a. La **pierna de trabajo** deberá mantenerse en cualquier posición a la altura de la cintura o por debajo de esta.

Excepciones: Single Illusion Turn y Single Leg Hold Turn.

- b. La pierna de apoyo no está obligada a mantener contacto con la superficie de competencia, siempre que la pierna de trabajo se mantenga en una posición a la altura de la cintura o por debajo de esta.

Ejemplos: Axel Turn y Variaciones de Axel Turn.

- c. El giro estacionario está limitado a un máximo de **tres (3) rotaciones consecutivas**.

2. Giros con desplazamiento

Los giros que impliquen un desplazamiento intencional están limitados a un máximo de cuatro (4) rotaciones consecutivas.

Ejemplos: Chainé Turn y Piqué Turn.

3. Saltos y leaps

Los saltos y leaps pueden incluir una liberación de la cabeza hacia arriba o hacia atrás mientras el atleta se encuentra en fase aérea.

Ejemplos permitidos: Ring Leap, C-Jump y Firebird Leap.

4. Saltos y leaps

Los saltos y leaps están permitidos siempre que cumplan las siguientes condiciones:

- a. Las habilidades no deberán implicar rotación sobre el eje vertical mientras el atleta se encuentre en fase aérea.

Excepción: Calypso.

- b. Las piernas no deberán desplazarse de un lado al otro del eje vertical mientras el atleta se encuentre en fase aérea.

Excepción: Se permiten los **Traditional Switch Leaps**.

REGLAS DE LA DIVISIÓN POM – PREMIER

Nota: Este nivel está destinado a **atletas** calificados desde las categorías de edad Primary hasta Senior/Master

A. EJECUCIÓN POR ATLETA

1. Habilidades invertidas

- a. Las habilidades invertidas con fase aérea y con apoyo de las manos no están permitidas mientras el atleta sostenga poms o cualquier otro objeto.
- b. Las habilidades invertidas con fase aérea y sin apoyo de las manos no están permitidas.

2. Habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza

- a. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza sin fase aérea están permitidas siempre que el atleta no sostenga poms ni ningún otro objeto en la(s) mano(s) de apoyo.

Excepciones: Rollos adelante (*Forward Roll*) y Rollos atrás (*Backward Roll*).

b. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea y con apoyo de las manos están permitidas bajo las siguientes condiciones:

i. La habilidad o secuencia estará limitada a un máximo de **dos (2) rotaciones** consecutivas de cadera sobre la cabeza.

ii. El atleta no podrá sostener poms ni ningún otro objeto en la(s) mano(s) de apoyo.

c. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea y sin apoyo de las manos están permitidas siempre que se cumplan **todos** los siguientes criterios:

i. No deberán incluir más de una (1) transición con giro (twisting transition).

ii. No deberán conectarse con otra habilidad que sea aérea, implique rotación de cadera sobre la cabeza y no utilice apoyo de las manos.

iii. Estarán limitadas a un máximo de **dos (2) habilidades consecutivas con rotación de cadera sobre la cabeza.**

3. No está permitida una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza realizada por uno o varios atletas por encima o por debajo de otro u otros atletas que estén realizando simultáneamente una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza.

4. No está permitida una caída sobre ninguna parte del cuerpo distinta de las manos o los pies.

Excepción: Se permiten únicamente las caídas sobre: hombro; espalda; o sentado, siempre que la altura del atleta durante la fase aérea no supere el nivel de las caderas.

5. No está permitido aterrizar sobre la superficie de competencia en posición de push-up después de una habilidad con fase aérea mientras el atleta sostenga poms o cualquier otro objeto en la(s) mano(s) de apoyo.

B. EJECUCIÓN POR GRUPOS Y PAREJAS

Los levantamientos (lifts) y el trabajo de pareja (partnering) no son obligatorios; sin embargo, están permitidos siempre que se cumplan las siguientes limitaciones:

1. Contacto con la superficie de competencia

Al menos un (1) atleta de apoyo deberá mantener contacto directo con la superficie de competencia cuando la altura de la habilidad del atleta ejecutante supere el nivel de los hombros de los atletas de apoyo.

2. Contacto durante habilidades por encima de la cabeza

Al menos un (1) atleta de apoyo deberá mantener contacto con el/los atleta(s) ejecutante(s) durante toda la habilidad cuando esta se encuentre por encima del nivel de la cabeza.

Excepción: *Cuando un atleta ejecutante esté sostenido por un (1) solo atleta de apoyo, el atleta ejecutante podrá ser liberado a cualquier altura, siempre que se cumplan **todas** las siguientes condiciones:*

- a. El atleta ejecutante no podrá estar invertido ni pasar a través de una posición invertida después de la liberación.*
- b. El atleta ejecutante deberá ser recibido, asistido o sostenido hasta la superficie de competencia por uno o más atletas de apoyo.*
- c. El atleta ejecutante no podrá ser recibido en posición prona.*
- d. Ningún atleta de apoyo podrá sostener poms ni ningún otro objeto durante toda la habilidad.*

3. Rotación de cadera sobre la cabeza

La rotación de cadera sobre la cabeza del/los atleta(s) ejecutante(s) está permitida siempre que el contacto entre el atleta ejecutante y al menos un (1) atleta de apoyo se mantenga hasta que el atleta ejecutante regrese a la superficie de competencia, o esté regresando a una posición corporal erguida.

4. Inversión vertical

La inversión vertical está permitida siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- a.** El contacto entre el atleta ejecutante y al menos un (1) atleta de apoyo deberá mantenerse hasta que el atleta ejecutante regrese a la superficie de competencia, o esté regresando a una posición corporal erguida.
- b.** Cuando la altura de los hombros del atleta ejecutante supere el nivel de los hombros de los atletas de apoyo, deberá haber al menos un (1) atleta adicional como spotter, que no esté soportando actualmente el peso del atleta ejecutante.

Aclaración: *Cuando haya **tres (3) atletas de apoyo**, no se requiere un spotter adicional.*

C. DESMONTES HACIA LA SUPERFICIE DE COMPETENCIA

Aclaración: El desmonte puede ser asistido, pero la asistencia no es obligatoria.

1. Impulso del atleta ejecutante desde el/los atleta(s) de apoyo

El atleta ejecutante puede realizar un salto, leap, paso o impulso desde uno o varios atletas de apoyo, siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- a.** El punto más alto de la habilidad durante la liberación no deberá elevar las caderas del atleta ejecutante por encima del nivel de la cabeza de los atletas de apoyo.
- b.** Después de la liberación, el atleta ejecutante no podrá entrar en una posición prona o invertida, ni atravesar una posición prona o invertida durante su trayectoria.

2. Lanzamiento del atleta ejecutante

El/los atleta(s) de apoyo pueden realizar un lanzamiento del atleta ejecutante, siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- a.** El punto más alto de la habilidad durante la liberación no deberá elevar las caderas del atleta ejecutante por encima del nivel de la cabeza de los atletas de apoyo.
- b.** El atleta ejecutante no podrá encontrarse en posición supina ni invertida en el momento de la liberación.
- c.** Después de la liberación, el atleta ejecutante no podrá entrar en una posición prona o invertida, ni pasar a través de una posición prona o invertida durante su trayectoria.

D. PARÁMETROS Y LIMITACIONES DE LAS HABILIDADES DIVISIÓN POM PREMIER

1. Además de las reglas específicas establecidas en este reglamento para la División POM Premier, no existen limitaciones adicionales ni restricciones de progresión respecto a las habilidades.

GÉNERO: HIP HOP

HIP HOP – NOVICE

Nota: Este nivel está destinado a equipos de Special Abilities/Special Olympics, equipos de Adaptive Abilities, así como a atletas desde las categorías de edad Tiny hasta Senior/Master.

A. EJECUCIÓN POR ATLETA.

1. Habilidades invertidas

a. Las habilidades invertidas sin fase aérea deberán realizarse con apoyo de ambas manos durante toda la ejecución de la habilidad y no están permitidas mientras el atleta sostenga ningún objeto en la(s) mano(s) de apoyo.

Ejemplos:

- Paradas de cabeza, Headstand → *permitido*.
- Paradas de manos, Handstand → *permitido*.
- Stall/Freeze → *permitido*.
- Head Spins → **no permitidos**.

b. Las habilidades invertidas con fase aérea, con o sin apoyo de las manos, no están permitidas.

Excepción: Se permite el **Kip-Up** con apoyo de las manos, siempre que se origine desde la superficie de competencia y el atleta ejecutante no sostenga ningún objeto en la(s) mano(s) de apoyo.

2. Habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza

a. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza sin fase aérea y con apoyo de las manos no están permitidas mientras el atleta sostenga ningún objeto en la(s) mano(s) de apoyo.

Excepciones: Rollo adelante (Forward Roll) y Rollo hacia atrás (Backward Roll).

b. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza sin fase aérea están limitadas a un máximo de **dos (2) habilidades consecutivas**.

c. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea, con o sin apoyo de las manos, **no están permitidas**.

***Excepción:** Se permite el Round-Off, siempre que no esté conectado con ninguna otra habilidad que implique rotación de cadera sobre la cabeza.*

d. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea, con o sin apoyo de las manos, realizadas por encima de otro atleta no están permitidas.

3. No está permitida una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza realizada por uno o varios atletas por encima o por debajo de otro u otros atletas que estén realizando simultáneamente una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza.

4. No están permitidas las caídas sobre ninguna parte del cuerpo distinta de las manos o los pies.

5. No está permitido aterrizar sobre la superficie de competencia en posición de **push-up** después de cualquier habilidad con fase aérea.

B. EJECUTADAS POR GRUPOS Y PAREJAS

Los **levantamientos (Lifts)** y el **trabajo de pareja (Partnering)** no son obligatorios; sin embargo, están permitidos siempre que se cumplan las siguientes limitaciones:

1. El atleta ejecutante deberá mantener contacto con al menos un (1) atleta de apoyo que se encuentre en contacto directo con la superficie de competencia.
2. Al menos un (1) atleta de apoyo debe mantener contacto con el/los atleta(s) ejecutante(s) durante toda la habilidad.
Aclaración: El/los atleta(s) ejecutante(s) no pueden ser liberados.
3. El levantamiento no puede elevar las caderas del atleta ejecutante por encima del nivel de la cabeza de los atletas de apoyo.
4. El atleta ejecutante no puede estar invertido en ninguna habilidad elevada.
Aclaración: El atleta ejecutante puede estar en posición vertical invertida si permanece conectado con la superficie de competencia.
5. La rotación de cadera sobre la cabeza del/los atleta(s) ejecutante(s) no está permitida mientras se encuentre(n) elevado(s) de la superficie de competencia.

C. DESMONTES HACIA LA SUPERFICIE DE COMPETENCIA

1. El atleta ejecutante no puede ser liberado.
Aclaración: El contacto debe mantenerse hasta que el atleta ejecutante regrese a la superficie de competencia.

D. PARÁMETROS/LIMITACIONES ADICIONALES DE LAS HABILIDADES – DIVISIÓN HIP HOP NOVICE

1. Los giros estacionarios están permitidos siempre que:
 - a. La pierna de trabajo se mantenga cerca de la superficie de competencia o en posición de **Passé, Pencil, Coupé o Drag**.
 - b. La pierna de apoyo mantenga contacto con la superficie de competencia.
Ejemplos: 2-Step Spin, Corkscrew
 - c. El giro estacionario esté limitado a **2 rotaciones consecutivas**.
2. Los giros que se desplazan intencionalmente están limitados a **2 rotaciones consecutivas**.
Ejemplos: Circle Glide, Traveling Two Step.
3. Los saltos y leaps están permitidos siempre que:
 - a. Las habilidades no impliquen una liberación de la cabeza hacia arriba/hacia atrás mientras se encuentren en fase aérea.
 - b. Las habilidades no impliquen rotación sobre el eje vertical mientras se encuentren en fase aérea.
 - c. Las piernas no se desplacen a través del eje vertical mientras se encuentren en fase aérea.
Ejemplo: Toe Touch
Excepciones: Shuffles/Running Man, Rocks.
4. Los Inverted Spins están permitidos siempre que:
 - a. La espalda/columna del atleta ejecutante mantenga contacto con la superficie de competencia durante toda la habilidad.

Aclaración: El atleta ejecutante no puede girar únicamente sobre los hombros, la cabeza o las manos.
Ejemplo: Backspin está permitido; Halo no está permitido.
 - b. Los **Inverted Spins** están limitados a 2 rotaciones consecutivas.

HIP HOP – REGLAS DE LA DIVISIÓN INTERMEDIATE

Nota: Este nivel está destinado a equipos de Special Abilities/Special Olympics, equipos de Adaptive Abilities, así como a atletas desde las categorías de edad Tiny hasta Senior/Master.

A. EJECUCIÓN POR ATLETA.

1. Habilidades invertidas:

a. Las habilidades invertidas sin fase aérea deben involucrar apoyo de las manos con al menos una (1) mano durante toda la ejecución de la habilidad y no están permitidas mientras se sostenga ningún objeto en la(s) mano(s) de apoyo.

Ejemplos: *Paradas de cabeza (Headstand), Parada de manos (Handstand), Stall/Freeze están permitidos.*

b. Las habilidades invertidas con fase aérea, con o sin apoyo de las manos, **no están permitidas.**

Excepción: *Se permiten el Kip-Up con apoyo de las manos originado desde la superficie de competencia y los Hand Hops que no se conviertan en una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza; sin embargo, el atleta ejecutante no puede sostener ningún objeto en la(s) mano(s) de apoyo.*

2. Habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza:

a. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza sin fase aérea y con apoyo de las manos no están permitidas mientras se sostenga ningún objeto en la(s) mano(s) de apoyo.

Excepciones: *Rollos adelante (Forward Rolls), Rollos hacia atrás (Backward Rolls).*

b. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza sin fase aérea están limitadas a **2 habilidades consecutivas.**

c. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea y con apoyo de las manos están permitidas siempre que:

i. Estén limitadas a **2 habilidades consecutivas** con rotación de cadera sobre la cabeza.

ii. No estén en fase aérea durante la aproximación, aunque pueden estar en fase aérea durante el descenso.

Aclaración: *Durante la aproximación, las manos deben tocar la superficie de competencia antes de que los pies del atleta pierdan el contacto con la superficie de competencia.*

Ejemplos: Round-Off y Headspring.

d. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea y sin apoyo de las manos no están permitidas.

***Excepciones:** Media lunas sin manos (Aerial Cartwheel), Side Somi, siempre que no estén conectados con ninguna otra habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza.*

e. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea, con o sin apoyo de las manos, realizadas por encima de otro atleta **no están permitidas**.

3. No está permitida una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza realizada por uno o varios atletas por encima o por debajo de otro u otros atletas que estén realizando simultáneamente una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza.
4. No están permitidas las caídas sobre ninguna parte del cuerpo distinta de las manos o los pies.
5. No está permitido aterrizar sobre la superficie de competencia en posición de **push-up** después de cualquier habilidad con fase aérea.

B. EJECUTADAS POR GRUPOS Y PAREJAS

Los levantamientos y el trabajo de pareja no son obligatorios; sin embargo, están permitidos con las siguientes limitaciones:

1. El atleta ejecutante debe mantener contacto con un mínimo de un (1) atleta de apoyo que esté en contacto directo con la superficie de competencia.
2. Al menos un (1) atleta de apoyo debe mantener contacto con el/los atleta(s) ejecutante(s) durante toda la habilidad por encima del nivel de los hombros.
3. El atleta ejecutante puede estar invertido en una habilidad elevada siempre que se cumpla lo siguiente:
 - a. El contacto entre el atleta ejecutante y al menos un (1) atleta de apoyo se mantenga hasta que el atleta ejecutante regrese a la superficie de competencia o esté regresando a una posición corporal erguida.
 - b. La altura de los hombros del atleta ejecutante no supere el nivel de los hombros.
4. La rotación de cadera sobre la cabeza del atleta ejecutante está permitida siempre que se cumpla lo siguiente:
 - a. El contacto entre el atleta ejecutante y el/los atleta(s) de apoyo se mantenga hasta que el atleta ejecutante regrese a la superficie de competencia o esté regresando a una posición corporal erguida.
 - b. La altura de las caderas del atleta ejecutante no supere el nivel de la cabeza de los atletas de apoyo.

- c. El atleta ejecutante está limitado a **1 rotación continua de cadera sobre la cabeza.**

C. EJECUTADAS POR GRUPOS Y PAREJAS – DESMONTES HACIA LA SUPERFICIE DE COMPETENCIA

Aclaración: Puede ser asistido, pero la asistencia no es obligatoria.

1. Un atleta ejecutante puede saltar, realizar un *leap*, dar un paso o impulsarse desde uno o varios atletas de apoyo, siempre que:
 - a. El punto más alto de la habilidad durante la liberación no eleve las caderas del atleta ejecutante por encima del nivel de los hombros de los atletas de apoyo, y el atleta ejecutante debe aterrizar sobre sus pies.
 - b. El atleta ejecutante no esté invertido al momento de la liberación.
 - c. El atleta ejecutante no entre en una posición invertida ni atraviese una posición invertida después de la liberación.
2. Uno o varios atletas de apoyo pueden lanzar a un atleta ejecutante siempre que:
 - a. El punto más alto de la habilidad durante la liberación no eleve las caderas del atleta ejecutante por encima del **nivel de los hombros de los atletas de apoyo**, y el atleta ejecutante debe aterrizar sobre sus pies.
 - b. El atleta ejecutante no esté en posición supina ni invertido al momento de la liberación.
 - c. El atleta ejecutante no entre en una posición invertida ni pase a través de una posición invertida después de la liberación.

D. PARÁMETROS/LIMITACIONES ADICIONALES DE LAS HABILIDADES – DIVISIÓN HIP HOP INTERMEDIATE

1. Los giros estacionarios están permitidos siempre que:
 - a. La pierna de trabajo se mantenga en cualquier posición a la altura de la cintura o por debajo de esta.
Excepción: *High Kick Turn*.
 - b. La pierna de apoyo no tiene que mantener contacto con la superficie de competencia, siempre que la pierna de trabajo se mantenga en una posición a la

altura de la cintura o por debajo de esta.

Ejemplo: *Axel Turn, Axel Turn Variations.*

c. El giro estacionario está limitado a **3 rotaciones consecutivas**.

2. Los giros que se desplazan intencionalmente están limitados a **4 rotaciones consecutivas**.

Ejemplos: *Circle Glide, Traveling Two Step.*

3. Los *leaps* y saltos pueden implicar una liberación de la cabeza hacia arriba/hacia atrás mientras están en fase aérea.

Ejemplo: *C-Jump.*

4. Los *leaps* y saltos están permitidos siempre que:

a. Las habilidades no impliquen rotación sobre el eje vertical mientras están en fase aérea.

Excepción: *Salto 360° que no esté conectado con ninguna otra habilidad.*

b. Las piernas no se desplacen a través del eje vertical mientras están en fase aérea.

Excepciones: *Shuffle/Running Man, Rocks.*

5. Los **Inverted Spins** están permitidos siempre que:

a. La espalda/columna del atleta ejecutante mantenga contacto con la superficie de competencia durante toda la habilidad.

Aclaración: *El atleta ejecutante no puede girar únicamente sobre los hombros, la cabeza o las manos.*

(Ejemplo: Backspin está permitido; Halo no está permitido).

b. Los **Inverted Spins** están limitados a **3 rotaciones consecutivas**.

REGLAS DE LA DIVISIÓN HIP HOP – PREMIER

Nota: Este nivel está destinado a atletas calificados desde las categorías de edad Primary hasta Senior/Master.

A. EJECUCIÓN POR ATLETA.

1. Habilidades invertidas:

a. Las habilidades invertidas con fase aérea y con apoyo de las manos no están permitidas mientras se sostenga ningún objeto.

b. Las habilidades invertidas con fase aérea y sin apoyo de las manos no están permitidas.

2. Habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza:

a. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza sin fase aérea están permitidas siempre que el atleta no sostenga ningún objeto en la(s) mano(s) de apoyo.

Excepciones: Rollos adelante (*Forward Roll*), Rollos hacia atrás (*Backward Roll*).

b. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea y con apoyo de las manos están permitidas bajo las siguientes condiciones:

i. La habilidad está limitada a **2 rotaciones consecutivas de cadera sobre la cabeza.**

ii. El atleta no sostiene ningún objeto en la(s) mano(s) de apoyo.

c. Las habilidades con rotación de cadera sobre la cabeza con fase aérea y sin apoyo de las manos están permitidas siempre que se cumplan todos los siguientes criterios:

i. Implican no más de **1 transición con giro.**

ii. No se conectan con otra habilidad con fase aérea y rotación de cadera sobre la cabeza sin apoyo de las manos.

iii. Están limitadas a **2 habilidades consecutivas con rotación de cadera sobre la cabeza.**

3. No está permitida una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza realizada por uno o varios atletas por encima o por debajo de otro u otros atletas que estén realizando simultáneamente una habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza.

4. No está permitida una caída sobre ninguna parte del cuerpo distinta de las manos o los pies.

Excepción: Solo se permiten caídas sobre el hombro, la espalda o los glúteos, siempre que la altura del atleta en fase aérea no supere el nivel de las caderas.

5. No está permitido aterrizar sobre la superficie de competencia en posición de **push-up** después de una habilidad con fase aérea mientras se sostenga cualquier objeto en la(s) mano(s) de apoyo.

B. EJECUTADAS POR GRUPOS Y PAREJAS

Los levantamientos y el trabajo de pareja no son obligatorios; sin embargo, están permitidos con las siguientes limitaciones:

1. Al menos un (1) atleta de apoyo debe mantener contacto directo con la superficie de competencia cuando la altura de la habilidad del atleta ejecutante exceda el nivel de los hombros de los atletas de apoyo.

2. Al menos un (1) atleta de apoyo debe mantener contacto con el/los atleta(s) ejecutante(s) durante toda la habilidad por encima del nivel de la cabeza.

Excepción: Cuando un atleta ejecutante está sostenido por un (1) atleta de apoyo, el atleta ejecutante puede ser liberado a cualquier nivel siempre que:

- a. El atleta ejecutante no esté invertido ni pase a través de una posición invertida después de la liberación.
 - b. El atleta ejecutante sea atrapado, asistido o acompañado hasta la superficie de competencia por uno o más atletas de apoyo.
 - c. El atleta ejecutante no sea atrapado en posición prona.
 - d. Ningún atleta de apoyo sostenga ningún objeto durante toda la habilidad.
3. La rotación de cadera sobre la cabeza del/los atleta(s) ejecutante(s) está permitida siempre que se mantenga el contacto entre el atleta ejecutante y al menos un (1) atleta de apoyo hasta que el atleta ejecutante regrese a la superficie de competencia o esté regresando a una posición corporal erguida.
 4. Se permite una **inversión vertical** siempre que:
 - a. Se mantenga el contacto entre el atleta ejecutante y al menos un (1) atleta de apoyo hasta que el atleta ejecutante regrese a la superficie de competencia o esté regresando a una posición corporal erguida.
 - b. Cuando la altura de los hombros del atleta ejecutante exceda el nivel de los hombros de los atletas de apoyo, haya al menos un (1) atleta adicional como **spotter** que no esté soportando actualmente el peso del atleta ejecutante.

Aclaración: Cuando hay tres (3) atletas de apoyo, no se requiere un spotter adicional.

C. DESMONTES HACIA LA SUPERFICIE DE COMPETENCIA

Aclaración: Puede ser asistido, pero la asistencia no es obligatoria.

1. Un atleta ejecutante puede saltar, realizar un *leap*, dar un paso o impulsarse desde uno o varios atletas de apoyo, siempre que:
 - a. Al menos una parte del cuerpo del atleta ejecutante se encuentre a la altura de la cabeza o por debajo de esta en el punto más alto de la habilidad durante la liberación.
 - b. El atleta ejecutante no entre en una posición prona o invertida ni pasa a través de una posición prona o invertida después de la liberación.

2. Uno o varios atletas de apoyo pueden lanzar a un atleta ejecutante siempre que:
 - a. Al menos una parte del cuerpo del atleta ejecutante se encuentre a la altura de la cabeza o por debajo de esta en el punto más alto de la habilidad durante la liberación.
 - b. El atleta ejecutante no esté en posición supina ni invertido al momento de la liberación y debe aterrizar sobre sus pies.
 - c. El atleta ejecutante no entre en una posición invertida ni pasa a través de una posición invertida después de la liberación.

D. PARÁMETROS/LIMITACIONES DE LAS HABILIDADES – DIVISIÓN HIP HOP PREMIER

1. Aparte de las reglas de la División Hip Hop Premier detalladas en el presente documento, no existen limitaciones adicionales o progresivas de habilidades para la División Hip Hop Premier.

IV. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Para consultar la lista completa del **Glosario de Términos de Cheerleading de la ICU**, que incluye videos y ejemplos visuales, visite:

<https://cheerunion.org/performancecheerglossary/>