

INTERNATIONAL CHEER UNION (ICU)



REGLAS CHEER *(Traducción español).* 2026

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PORRISMO
Comisión de Juzgamiento.

REGLAS DE LA DIVISIÓN NOVICE – ICU

Nota: Este nivel es equivalente al **Nivel 1 (L1)** y corresponde al siguiente nivel por encima de la División **Beginner**. Es el siguiente nivel de progresión disponible para los equipos **Special Abilities/Special Olympics** que cumplan con los requisitos, los equipos **Adaptive Abilities** que cumplan con los requisitos, así como para las categorías por edad desde **Tiny Division** hasta **Senior/Master División** que cumplan con los requisitos.

DIVISIÓN NOVICE – REGLAS GENERALES DE GIMNASIA

A. Toda gimnasia debe iniciar y finalizar sobre la superficie de competencia.

Aclaración: Un atleta puede rebotar desde sus pies para entrar a una transición.

Excepción: En la División Novice, se permite el rebote hacia una posición prona ($\frac{1}{2}$ giro para aterrizar sobre el estómago) como parte de un stunt.

B. No está permitido realizar gimnasia por encima, por debajo o a través de un stunt, de otro atleta o de un prop (accesorio).

Aclaración: Se permite que un atleta salte por encima (con rebote) de otro atleta.

C. No está permitido realizar gimnasia mientras se sostiene o se mantiene contacto con cualquier prop (accesorio), salvo que dicho prop sea un dispositivo de movilidad utilizado por un atleta de **Special Olympics** o **Special Abilities**.

D. No se permiten los **dive Rolls** (Pescados).

E. Desde el punto de vista de la legalidad de las habilidades, los saltos (*jumps*) no se consideran habilidades de gimnasia. Por lo tanto, si un salto forma parte de un pase de gimnasia, este interrumpe el pase.

DIVISIÓN NOVICE – GIMNASIA ESTÁTICA Y CON CARRERA

A. Las habilidades deben mantener contacto físico constante con la superficie de competencia.

Excepción: Se permiten media lunas con bloqueo y round offs.

B. Se permiten los rollos adelante, los rollos atrás, las pasadas de arco adelante, las pasadas de arco atrás y las paradas de manos

C. Se permiten las media lunas y los **rounds offs**.

D. No se permite realizar una habilidad de gimnasia en combinación inmediata después de un **round off**. Si se ejecuta una habilidad de gimnasia después de un **round off**, debe existir una pausa clara y evidente inmediatamente después del **round off** o de su rebote.

E. No se permiten los **front handsprings** ni los **back handsprings** (flic flacs).

DIVISIÓN NOVICE – STUNTS

A. Spotters

1. Se requiere un **spotter** para cada flyer en los stunts de nivel **prep** y superiores*.

Ejemplo: Los *suspended splits*, *flat-bodied positions* y los *preps* son ejemplos de stunts de nivel **prep**.

* Los stunts con los brazos extendidos en los que la flyer no se encuentra en posición vertical (por ejemplo, **V-sits**, **flat backs** extendidos, entre otros) se consideran stunts de nivel **prep**.

Aclaración 1: La base central en un **V-sit** extendido puede ser considerada como **spotter**, siempre que se encuentre en una posición que le permita proteger la cabeza y los hombros de la flyer.

Aclaración 2: Si las bases principales flexionan las piernas, se arrodillan o disminuyen la altura general del stunt mientras mantienen los brazos extendidos (**excepto en los floor stunts**), la habilidad se considera un stunt extendido y, por lo tanto, **no está permitida**, independientemente de la posición del **back spot**.

Excepción: Los **shoulder sits**, **shoulder straddles**, **T-lifts** y los stunts con una transición de hasta $\frac{1}{2}$ **giro**, en los que la flyer inicia y finaliza sobre la superficie de competencia mientras es sostenido de manera continua únicamente por la cintura, **no requieren spotter**.

2. Se requiere un **spotter** para cada flyer en un **stunt de piso**.

Aclaración: En un **floor stunt**, el **spotter** puede sujetar a la flyer por la cintura.

B. Niveles de Stunts (alturas)

1. Los stunts a una pierna únicamente están permitidos a la **altura de la cintura**.

Excepción 1: Se permiten los stunts a una pierna a nivel **prep** si la flyer está conectada **con una persona que permanezca de pie** sobre la superficie de competencia, la cual debe ser diferente de las bases y del **spotter**. La conexión debe ser **mano/brazo con mano/brazo** y debe establecerse antes de iniciar el stunt sobre una sola pierna a nivel **prep**.

Excepción 2: Se permite el **shoulder stand con subida caminando** (**Escalar a pararse en hombros**) en la División Novice, siempre que ambas manos de la flyer permanezcan en contacto con ambas manos de la base hasta que ambos pies de la flyer estén colocados sobre los hombros de la base.

2. No se permiten stunts por encima del nivel **prep**. **Ningún stunt puede sobrepasar el nivel prep.**

Aclaración: No está permitido elevar a la flyer por encima de la cabeza de las bases.

C. Se permiten los stunts y las transiciones con giro de hasta un total de $\frac{1}{4}$ **de rotación de la flyer** con respecto a la superficie de competencia.

Aclaración: No se permite realizar un giro de la flyer acompañado de un giro adicional de las bases dentro de la misma habilidad si la rotación acumulada de la flyer supera $\frac{1}{4}$ **de giro**. El juez de seguridad utilizará la posición de las caderas de la flyer para determinar la cantidad total de rotación ejecutada durante la habilidad. Una vez que el stunt se haya estabilizado (por ejemplo, en **prep**) y los atletas demuestren una detención clara y definida con la flyer en posición estable, podrán continuar desplazando el stunt con una rotación adicional.

Excepción 1: Se permite el rebote hacia una posición prona ($\frac{1}{2}$ **giro para aterrizar sobre el estómago**) como stunt en la División Novice.

Excepción 2: Se permiten los **wrap arounds de $\frac{1}{2}$ giro** en la División Novice.

Excepción 3: Se permite hasta $\frac{1}{2}$ **giro** cuando **la flyer** inicia y finaliza sobre la superficie de competencia, es sostenida únicamente por la cintura y no requiere un **spotter** adicional.

D. Durante las transiciones, al menos una base debe permanecer en contacto con **la flyer**.

Excepción: Los **leapfrogs** (saltos de rana) y sus variaciones **no están permitidos** en la División Novice.

E. No se permiten stunts ni transiciones con inversiones (**mortales**) libres o asistidos.

F. Ningún stunt, pirámide o atleta puede pasar por encima o por debajo de otro stunt, pirámide o atleta independiente.

Aclaración 1: Esta regla se refiere a que el torso (parte media del cuerpo) de un atleta no puede pasar por encima ni por debajo del torso de otro atleta. No aplica a los brazos ni a las piernas.

Aclaración 2: **La flyer** no puede pasar por encima ni por debajo del torso (parte media del cuerpo) de otra **flyer**, independientemente de que los stunts o la pirámide sean independientes o estén conectados.

Ejemplo: No está permitido que un **shoulder sit** pase por debajo de un **prep**.

Excepción: Se permite que un atleta salte por encima de otro atleta.

G. No se permiten Split catches con una sola base.

H. No se permiten stunts con una sola base que sostengan a múltiples **flyers**.

I. DIVISIÓN NOVICE – Stunts: movimientos sueltos.

1. No se permiten **movimientos sueltos**, excepto aquellos autorizados en los **Desmontes** y **Lanzamientos** en la División Novice.

2. Los **movimientos sueltos** no pueden finalizar en posición prona ni invertida.

3. Los **movimientos sueltos** deben regresar a las bases originales.

Aclaración: Ningún atleta puede aterrizar sobre la superficie de competencia sin asistencia.

4. No se permiten los **helicópteros**.

5. No se permite un **log roll** o **barrel roll** (giro de barril) con un giro completo.

6. Los **movimientos sueltos** no pueden desplazarse de manera intencional.

7. Los **movimientos sueltos** no pueden pasar por encima, por debajo o a través de otros stunts, pirámides o atletas.

J. DIVISIÓN NOVICE – Stunts: Inversiones

1. No se permiten inversiones.

Aclaración: Toda **flyer** que se encuentre en posición invertida debe mantener contacto con la superficie de competencia (consulte el apartado "**gimnasia Estática y con Carrera**" de la División Novice).

Ejemplo: Una **parada de manos asistida** sobre la superficie de competencia no se considera un stunt, pero sí es una inversión permitida.

K. Las bases que estén en posición invertida o en un arco (**backbend**) no pueden soportar el peso de la flyer.

Aclaración: Una persona que permanece de pie sobre la superficie de competencia no se considera una **flyer**.

DIVISIÓN NOVICE – PIRÁMIDES

A. Las pirámides deben cumplir con las reglas de **Stunts** y **Desmontes** de la División Novice y pueden tener una altura máxima de **dos niveles**.

1. Nota: Los stunts a nivel extendido con o sin asistencia **no están permitidos** en las divisiones **Novice Special Abilities** ni **Novice Special Olympics Traditional** (tampoco están permitidos en **Novice Primary** ni en ninguna de las divisiones Novice de menor edad).

B. Las **flyers** deben recibir el soporte principal de una base.

Aclaración: Siempre que una **flyer** sea liberada por las bases durante una transición de pirámide, deberá aterrizar en un **Cuna** o desmontar hacia la superficie de competencia. Además, no podrá estar conectada a un **bracer** que se encuentre por encima del nivel **prep** y deberá cumplir con las reglas de **Desmontes** de la División Novice.

C. Stunts sobre dos piernas.

1. Los stunts extendidos sobre dos piernas deben estar conectados a un **bracer** ubicado a nivel **prep** o inferior, utilizando únicamente una conexión **mano-brazo**, bajo las siguientes condiciones:

a. La conexión debe establecerse antes de iniciar la elevación a nivel extendido sobre dos piernas.

b. Las **flyers** que actúan como **bracers** a nivel **prep** deben tener ambos pies en las manos de las bases.

Excepción: No es obligatorio que las **flyers** que actúan como **bracers** a nivel **prep** tengan ambos pies en las manos de las bases cuando se encuentren en un **shoulder sit**, **flat back**, **straddle lift** o **shoulder stand**.

2. Los stunts a nivel extendido en dos piernas no pueden brindar apoyo ni recibir apoyo de otros stunts a nivel extendido.

D. Stunts sobre una pierna

1. Los stunts sobre una pierna a nivel **prep** deben estar conectados mediante al menos un **bracer** ubicado a nivel **prep** o inferior, utilizando únicamente una conexión **mano-brazo**, bajo las siguientes condiciones:

a. La conexión debe establecerse antes de iniciar la elevación sobre una sola pierna a nivel **prep**.

b. Las **flyers** que actúan como **bracers** a nivel **prep** deben tener ambos pies en las manos de las bases.

Excepción: No es obligatorio que las **flyers** que actúan como **bracers** a nivel **prep** tengan ambos pies en las manos de las bases cuando se encuentren en un **shoulder sit**, **flat back**, **straddle lift** o **shoulder stand**.

3. No se permiten stunts extendidos en una pierna.

E. Ningún stunt, pirámide o atleta puede pasar por encima o por debajo de otro stunt, pirámide o atleta independiente.

Aclaración: La **flyer** no puede pasar por encima ni por debajo del torso (parte media del cuerpo) de otra **flyer**, independientemente de que el stunt o la pirámide sean independientes o estén conectados.

Ejemplo: No está permitido que un **shoulder sit** pase por debajo de un **prep**.

DIVISIÓN NOVICE – DESMONTES (DISMOUNTS)

Nota: Se consideran desmontes solo los movimientos que son liberados hacia una **cuna** o que son liberados y se asisten hacia la superficie de competencia.

A. Las cunas provenientes de stunts con una sola base deben contar con un **spotter**, quien deberá mantener al menos una mano o un brazo apoyando la zona comprendida entre la cintura y los hombros para proteger la cabeza y los hombros de **la flyer** durante la cuna.

B. las cunas provenientes de stunts con múltiples bases deben contar con **dos receptores (catchers)** y un **spotter**, quien deberá mantener al menos una mano o un brazo apoyando la zona comprendida entre la cintura y los hombros para proteger la cabeza y los hombros de **la flyer** durante la cuna.

***Aclaración 1:** Los **Sponge Cradles**, **Load In Cradles** y **Squish Cradles** se consideran **Lanzamientos** y no están permitidos en la División Novice.*

***Aclaración 2:** No se permiten **cunas** realizados desde la altura de la cintura.*

C. Los desmontes deben regresar a las bases originales.

***Excepción 1:** Los desmontes hacia la superficie de competencia deben ser asistidos por una base original y/o un **spotter**.*

***Excepción 2:** Los desmontes directos o pequeños saltos de descenso (**small hop offs**), sin habilidades adicionales, realizados desde la altura de la cintura o por debajo de ella, son los únicos desmontes hacia la superficie de competencia que se permiten **sin asistencia**.*

***Aclaración:** Ningún atleta puede aterrizar sobre la superficie de competencia desde una altura superior a la cintura sin asistencia.*

D. Solo se permiten los **desmontes directos** y las **cunas básicas**.

E. No se permiten desmontes incluyendo $\frac{1}{4}$ de giro.

F. Ningún stunt, pirámide, atleta o prop puede pasar por encima o por debajo de un desmonte, y un desmonte no puede ser lanzado por encima, por debajo o a través de stunts, pirámides, atletas o props.

G. No se permiten desmontes desde habilidades que se encuentren por encima del nivel **prep** dentro de una pirámide.

H. No se permiten desmontes con **flips** libres (*mortales libres*) ni asistidos.

I. Los desmontes no pueden desplazarse de manera intencional.

J. Las **flyers** no pueden entrar en contacto entre sí mientras se encuentren liberadas de las bases durante un desmonte.

K. No se permiten **caídas de tensión** ni **tension rolls** de ningún tipo.

DIVISIÓN NOVICE – TOSSES

A. No se permiten **tosses**.

***Aclaración 1:** Esto incluye los **Sponge Tosses** (también conocidos como **Load Ins** o **Squish**).*

***Aclaración 2:** No se permiten **cunas** realizados desde la altura de la cintura.*

REGLAS DE LA DIVISIÓN INTERMEDIATE

Nota: Este nivel es equivalente al **Nivel 2 (L2)** y corresponde al nivel inmediatamente superior a la **División Novice**. Es el siguiente nivel de progresión disponible para los equipos calificados de **Special Abilities**, **Special Olympics**, **Adaptive Abilities**, así como para los equipos de las categorías **Mini** hasta **Senior/Master** que cumplan con los requisitos de clasificación.

DIVISIÓN INTERMEDIATE – REGLAS GENERALES DE GIMNASIA

A. Toda gimnasia debe iniciar y finalizar sobre la superficie de competencia.

Aclaración: Un atleta puede rebotar desde sus pies para enlazar con una transición. Si el rebote del pase de gimnasia incluye una rotación de caderas por encima de la cabeza, el atleta o **la flyer** debe ser recibido y detenido en una posición no invertida antes de continuar con la transición o el stunt que implique dicha rotación.

Ejemplo: Ejecutar un **round off**, seguido de un **flic flac**, y luego recibir un impulso o contacto de una base o de un **bracer** para realizar inmediatamente un **mortal atrás**, infringe esta regla. Debe existir una separación clara entre el pase de gimnasia y el stunt para que la habilidad sea legal. Es legal recibir el rebote, detener el movimiento y luego realizar la flexión necesaria para generar el lanzamiento hacia la rotación. Esto también aplica cuando la secuencia inicia únicamente con un **flic flac** estático, sin un **round off** previo.

B. No está permitido realizar gimnasia por encima, por debajo o a través de un stunt, de otro atleta o de un **prop**.

Aclaración: Se permite que un atleta salte por encima (con rebote) de otro atleta.

C. No está permitido realizar gimnasia mientras se sostiene o se mantiene contacto con cualquier **prop**, salvo que este corresponda a un dispositivo de movilidad utilizado por un atleta de **Special Olympics** o **Special Abilities**.

D. Se permiten los **dive Rolls (rollos altos, pescados)**.

Excepción 1: No se permiten los **dive Rolls (pescados)** realizados en posición de arco.

Excepción 2: No se permiten los **dive Rolls (pescados)** que incluyan giros.

E. Desde el punto de vista de la legalidad de las habilidades, los **saltos**, no se consideran habilidades de gimnasia. Por lo tanto, si un **salto** forma parte de un pase de gimnasia este interrumpe el pase.

F. No se permite realizar giros o rotaciones después de un **flic flac step out**. Los pies deben juntarse una vez finalizada la habilidad antes de ejecutar cualquier giro o rotación.

Ejemplo: Un **flic flac step out** seguido inmediatamente de un $\frac{1}{2}$ **giro** no está permitido.

DIVISIÓN INTERMEDIATE – GIMNASIA ESTÁTICA

- A. No se permiten **mortales** ni **aerials**.
- B. Series de Flic flacs y palomas (front handspring) **NO son permitidos**.
Aclaración: Se permite una pasada de arco seguido de un **flic flac**.
- C. No se permiten **saltos** en combinación inmediata con uno o más **Flic flacs**.
Ejemplo: No se permiten **toe touch–flic flac** ni **flic flac–toe touch**.
- D. No se permiten girar mientras el atleta se encuentre en el aire.
Excepción: Se permiten los **round offs**.

DIVISIÓN INTERMEDIATE – GIMNASIA CON CARRERA

- A. No se permiten **mortales** ni **aerials**.
- B. Se permiten series de **front handsprings (palomas)** y **flic flacs**.
- C. No se permite girar mientras el atleta se encuentre en el aire.
Excepción: Se permiten los **round offs**.

DIVISIÓN INTERMEDIATE – STUNTS

A. Spotters

- 1. Se requiere un **spotter** para cada **flyer** que se encuentre por encima del nivel **prep**.
- 2. Se requiere un **spotter** para cada **flyer** en un floor stunt.
Aclaración: En un floor stunt, el **spotter** puede sujetar a **la flyer** por la cintura.

B. Niveles de stunts.

- 1. **No se permiten stunts en una pierna por encima del nivel prep**. Ningún stunt de una pierna puede sobrepasar el nivel **prep**.

Aclaración 1: No está permitido elevar a **la flyer** en un stunt sobre una sola pierna por encima de la cabeza de las bases.

Aclaración 2: Si las bases principales flexionan las piernas, apoyan las rodillas sobre el suelo o disminuyen la altura general del stunt mientras mantienen los brazos extendidos (excepto en los **floor stunt**), la habilidad se considera un stunt **extendido** y, por lo tanto, **no está permitida**, independientemente de la posición del **back spot**.

Nota: Los stunts a nivel extendido con o sin asistencia **no están permitidos** en las divisiones **Intermediate Special Abilities** ni **Intermediate Special Olympics Unified** (tampoco están permitidos en **Intermediate Primary** ni en ninguna de las divisiones **Intermediate** de menor edad).

C. Stunts y transiciones con giro

Se permiten **stunts y transiciones** de máximo $\frac{1}{2}$ **giro** realizado por el **flyer** con relación a la superficie de competencia.

Aclaración 1: Un giro realizado con una rotación adicional por parte de las bases dentro de la misma secuencia de habilidades no está permitido si la rotación acumulada resultante del **flyer** excede $\frac{1}{2}$ **giro**. El juez de seguridad utilizará las caderas del **flyer** para determinar la cantidad total de rotación que este realiza durante una secuencia de habilidades. Una vez que un stunt ha sido establecido (por ejemplo, **prep**) y los atletas demuestran una parada clara y definida con la **flyer** estacionaria, podrán continuar caminando el stunt con una rotación adicional.

Excepción: Se permite un **log roll/rollo de barril** con un giro completo, siempre que inicie y termine en **posición de cuna** y sea asistido por una base.

Aclaración 2: Un **log roll/rollo de barril** no puede incluir ninguna otra habilidad (por ejemplo, **kick full twists**, etc.)

Aclaración 3: Un **log roll/rollo de barril** no puede ser asistido por otro **flyer**.

D. Durante las transiciones, al menos una base debe permanecer en contacto con la **flyer**.

E. No se permiten **stunts** ni transiciones con mortal libre o mortal asistido.

F. Ningún **stunt**, pirámide o atleta puede pasar por encima o por debajo de otro **stunt**, pirámide o atleta separado.

Aclaración 1: Esta regla se refiere a que el torso (parte media del cuerpo del atleta) de un atleta no puede pasar por encima o por debajo del torso de otro atleta; no se refiere a los brazos o las piernas de un atleta.

Aclaración 2: Una **flyer** no puede pasar por encima o por debajo del torso de otra **flyer**, independientemente de que el **stunt** o la pirámide sean separados o no.

Ejemplo: Un **shoulder sit** pasando por debajo de un **prep** no está permitido.

Excepción: Un atleta puede saltar por encima de otro atleta.

G. No se permiten Split catches con una sola base.

H. No se permiten **stunts** con una sola base que involucren múltiples **flyers**.

I. DIVISIÓN INTERMEDIATE

Stunts – Movimientos sueltos.

1. No se permiten **movimientos sueltos**, excepto aquellos permitidos en la División **Intermediate** de **Special Olympics & Special Abilities**. Los **desmontes** y los **lanzamientos** no están permitidos en las divisiones **Special Olympics & Special Abilities**.

2. Los **movimientos sueltos** no pueden finalizar en una posición prona o invertida.

3. Los **movimientos sueltos** deben regresar a las bases originales.

Aclaración: Un atleta no puede aterrizar sobre la superficie de competencia sin asistencia.

Excepción: Ver **Desmontes**, inciso C.

4. No se permite realizar un **movimiento suelto** desde una posición invertida hacia una posición no invertida.

5. No se permiten los **helicópteros**.

6. Se permite un **log roll/rollos de barril** con un giro completo, siempre que inicie y termine en **posición de cuna**.

Aclaración 1: Los **logs roll/rollos de barril** con una sola base deben contar con dos (2) receptores. Los **logs roll/rollos de barril** con múltiples bases deben contar con tres (3) receptores.

Aclaración 2: Un **log roll/rollos de barril** no puede ser asistido por otro **flyer**.

Aclaración 3: Un **log roll/rollos de barril** debe regresar a las bases originales y no puede incluir ninguna habilidad distinta al giro.

Ejemplo: No se permiten **patada giro**.

7. Los **movimientos sueltos** no pueden desplazarse intencionalmente.

8. Los **movimientos sueltos** no pueden pasar por encima, por debajo o a través de otros **stunts**, pirámides o atletas.

J. DIVISIÓN INTERMEDIATE

Stunts - Inversiones

1. Se permiten las transiciones desde inversiones a nivel del suelo hacia posiciones no invertidas. No se permite ningún otro tipo de inversión.

Aclaración: Todos los atletas invertidos (**flyers**) deben mantener contacto con la superficie de competencia, a menos que sean elevados directamente a una posición no invertida.

Ejemplo 1: Permitido: Transición desde una parada de manos en el suelo hacia un **stunt** en posición no invertida (por ejemplo, un **shoulder sit**).

Ejemplo 2: No permitido: Transición desde una **cuna** hacia una parada de manos, o una transición desde una posición prona hacia un **rollo**.

K. Las bases que estén en posición invertida o en un arco (backbend) no pueden soportar el peso de la flyer.

Aclaración: Una persona que está de pie sobre la superficie de competencia no se considera un **flyer**.

DIVISIÓN INTERMEDIATE – PIRÁMIDES

- A. Las pirámides deben cumplir las reglas de **Stunts** y **Desmontes** de la División **Intermediate** y se permiten hasta **2 niveles de altura**.

1. **Nota:** Los stunts a nivel extendido con o sin asistencia **no están permitidos** en las divisiones **Intermediate Special Abilities** ni **Intermediate Special Olympics Unified** (tampoco están permitidos en la división **Intermediate Primary** ni en ninguna de las divisiones **Intermediate** de menor edad).

- B. Las **flyers** deben recibir el soporte principal de una base.

Aclaración: Siempre que una **flyer** sea liberada por las bases durante una transición de pirámide, la **flyer** debe finalizar en una **cuna** o realizar un **desmonte** hacia la superficie de competencia, no puede estar conectado a un **bracer** que se encuentre por encima del **prep** y debe cumplir las reglas de **Desmontes** de la División **Intermediate**.

C. Los stunts en nivel extendido no pueden conectarse ni estar sostenidos por otros stunts en nivel extendido.

D. Ningún **stunt**, pirámide o atleta puede pasar por encima o por debajo de otro **stunt**, pirámide o atleta separado.

Aclaración: Una **flyer** no puede pasar por encima o por debajo del torso (parte media del cuerpo de un atleta) de otra **flyer**, independientemente de que el **stunt** o la pirámide sean separados o no.

Ejemplo: Un **shoulder sit** pasando por debajo de un **prep** no está permitido.

E. Stunts extendidos en una pierna

1. Deben estar sostenidos por al menos una **flyer** que se encuentre a nivel de **prep** o por debajo, únicamente mediante una conexión **mano-brazo**. La conexión mano-brazo del **flyer** debe estar, y permanecer, conectada a la conexión mano-brazo del **bracer**.
2. La conexión debe realizarse antes de iniciar la elevación **extendida a una pierna**.

3. Los **flyers** que actúan como **bracers** a nivel de **prep** deben tener ambos pies en las manos de las bases.

***Excepción:** Las **flyers** a nivel de **prep** no están obligados a tener ambos pies en las manos de las bases si la **flyer** se encuentra en un **shoulder sit**, **flat back**, **straddle lift** o **shoulder stand**.*

DIVISIÓN INTERMEDIATE – DESMONTES

*Nota: Se consideran desmontes solo los movimientos que son liberados hacia una **cuna** o que son liberados y se asisten hacia la superficie de competencia.*

A. Las **cunas** desde **stunts** con una sola base deben contar con un **spotter** con al menos una mano o brazo apoyando desde la cintura hasta la región de los hombros para proteger la cabeza y el área de los hombros durante la **cuna**.

B. Las **cunas** desde **stunts** con múltiples bases deben contar con dos receptores y un **spotter** con al menos una mano o brazo apoyando desde la cintura hasta la región de los hombros para proteger la cabeza y el área de los hombros durante la **cuna**.

C. Los **desmontes** deben regresar a la(s) base(s) original(es).

***Excepción 1:** Los **desmontes** hacia la superficie de competencia deben ser asistidos por una base original y/o un **spotter**.*

***Excepción 2:** Los **straight pop downs** o **small pop offs**, sin habilidades adicionales, desde el nivel de la cintura o por debajo, son los únicos **desmontes** permitidos hacia la superficie de competencia sin asistencia.*

***Aclaración:** Un atleta no puede aterrizar sobre la superficie de competencia desde una altura superior al nivel de la cintura sin asistencia.*

D. Solo se permiten **straight pop downs (desmontes directos)**, **cunas** básicas con hasta $\frac{1}{4}$ de giro.

E. No se permiten **desmontes** que excedan $\frac{1}{4}$ de giro. No se permite ninguna otra posición ni habilidad adicional.

***Ejemplo:** No se permiten posiciones ni habilidades adicionales como **toe touch**, **pike**, **tuck**, etc., durante el **desmonte**.*

F. Ningún **stunt**, pirámide, atleta individual o **prop** puede pasar por encima o por debajo de un **desmonte**, y un **desmonte** no puede ser lanzado por encima, por debajo o a través de **stunts**, pirámides, atletas o **props**.

G. Se permiten **cunas** desde **stunts extendidos en una sola pierna** dentro de las pirámides.

H. No se permiten **desmontes** con mortal libre ni con mortal asistido.

I. Los **desmontes** no pueden desplazarse intencionalmente.

J. Las **flyers** en los **desmontes** no pueden entrar en contacto entre sí mientras estén liberadas de las bases.

K. No se permiten **caídas de tensión/rolls** de ningún tipo.

DIVISIÓN INTERMEDIATE – LANZAMIENTOS (TOSSES)

A. Se permiten **lanzamientos** con un máximo de cuatro (4) bases. Una base debe ubicarse detrás de la **flyer** durante el **lanzamiento** y puede ayudar a la **flyer** a iniciar el **lanzamiento**.

B. Los **lanzamientos** deben realizarse con todas las bases teniendo ambos pies sobre la superficie de competencia y deben finalizar en **posición de cuna**. La **flyer** debe ser recibida en **posición de cuna** por al menos tres (3) bases originales, una de las cuales debe estar ubicada en el área de la cabeza y los hombros de la **flyer**. Las bases deben permanecer estacionarias durante el **lanzamiento**.

*Ejemplo: No se permiten **lanzamientos** con desplazamiento intencional.*

C. La **flyer** en un **lanzamiento** debe tener ambos pies en o sobre las manos de las bases cuando se inicia el **lanzamiento**.

D. No se permiten **lanzamientos** con mortal, invertidos o con desplazamiento.

E. Ningún **stunt**, pirámide, atleta o **prop** puede pasar por encima o por debajo de un **lanzamiento**, y un **lanzamiento** no puede ser lanzado por encima, por debajo o a través de **stunts**, pirámides, atleta o **props**.

F. La única posición corporal permitida es la **straight ride** (cuerpo completamente recto). (No se permite un arco exagerado).

G. Se permiten variaciones de brazos, como un **saludar**, etc., siempre que las piernas permanezcan juntas y el cuerpo en la posición recta.

H. Las **flyers** de **lanzamientos** separados no pueden entrar en contacto entre sí.

I. Solo se permite una (1) **flyer** durante un **lanzamiento**.

REGLAS DE LA DIVISIÓN MEDIAN – ICU

Nota: Este nivel es equivalente al Nivel 3 (L3) y corresponde al siguiente nivel por encima de la División **Intermediate**. Es el siguiente nivel de progresión disponible para los equipos **Adaptive Abilities** que cumplan con los requisitos, así como para las categorías por edad desde **Primary Division** hasta **Senior/Master Division** que cumplan con los requisitos.

DIVISIÓN MEDIAN – GIMNASIA GENERAL

A. Toda la gimnasia debe iniciar y finalizar sobre la superficie de competencia.

Aclaración: Un atleta que realiza **gimnasia** puede rebotar desde sus pies hacia una transición. Si el rebote del pase de **gimnasia** involucra una rotación de cadera sobre cabeza, entonces el atleta que realiza la **gimnasia** o la **flyer** debe ser recibida y detenida en una posición no invertida antes de continuar con la transición o el **stunt** que involucre la rotación de cadera sobre cabeza.

Ejemplo: Un **round off flic flac** y luego un impulso o contacto de una base o un **bracer** directamente hacia un **mortal** infringiría esta regla. Se requiere una separación clara entre la **gimnasia** y el **stunt** para que sea legal. Recibir el rebote y luego realizar un impulso (**dip**) para generar el lanzamiento de la rotación es legal. Esto también aplica cuando se realiza únicamente un **flic flac** estático sin el **round off**.

B. No se permite realizar **gimnasia** por encima, por debajo o a través de un **stunt**, un atleta o un **prop**, a menos que el **prop** sea un equipo de movilidad para un atleta de **Adaptive Abilities**.

***Aclaración:** Un atleta puede saltar (rebotar) por encima de otro atleta.*

C. No se permite realizar **gimnasia** mientras se sostiene o se está en contacto con un **prop**, a menos que el **prop** sea un equipo de movilidad para un atleta de **Adaptive Abilities**.

***Aclaración:** Aunque esta disposición no aplica para la División **Median**, ya que los mortales no están permitidos, en las divisiones donde sí se permiten (por ejemplo, **Advanced - Premier**), los atletas que ya dominen un **mortal atrás agrupado estático** pueden ejecutarlo sosteniendo únicamente **poms** en las manos durante la parte de **Cheer** de la rutina.*

D. Se permiten los **rollos altos (pescados)**.

***Excepción 1:** No se permiten los **pescados** realizados en posición de **arco**.*

***Excepción 2:** No se permiten los **pescados** que incluyan giros.*

E. Desde el punto de vista de la legalidad, los **saltos** no se consideran una habilidad de **gimnasia**. Por lo tanto, si un **salto** se incluye dentro de un pase de **gimnasia**, el salto romperá el pase.

***Ejemplo:** Si un atleta de la División **Median** realiza un **round off - toe touch – flic flac – mortal**, esta combinación de habilidades no está permitida, ya que el **mortal** no está permitido dentro de las reglas de **Gimnasia estática** de la División **Median**.*

DIVISIÓN MEDIAN – GIMNASIA ESTÁTICA

A. No se permiten mortales estáticos.

***Aclaración:** Tampoco se permiten **saltos** conectados a $\frac{3}{4}$ **mortal adelante**.*

B. Se permiten series de **front handsprings (palomas)** y series **flic flacs**.

C. No se permiten girar mientras el atleta está en el aire.

***Excepción:** Se permiten los **round offs**.*

DIVISIÓN MEDIAN – GIMNASIA CON CARRERA

A. Los mortales deben cumplir las siguientes condiciones:

1. Los mortales hacia atrás (**back flips**) únicamente pueden ejecutarse en posición **agrupada** y solo después de un **round off** o un **round off** seguido de uno o más **flic flacs**.

***Ejemplos de habilidades no permitidas:** X-outs, layouts, layout step outs, whips, pikes, aerial walkovers (paloma sin manos) y Arabians.*

2. Se permiten otras habilidades con apoyo de manos antes del **round off** o del **round off** seguido de uno o más **flic flacs**.

***Ejemplo:** Se permiten **front handsprings (palomas)** y **front walkovers (pasadas de arco adelante)** conectados a **round off – flic flac- mortal agrupado**.*

3. No se permiten **media lunas mortales** ni **media lunas** conectadas a uno o más **flic flacs** hacia **mortales**.
4. Se permiten las media lunas **sin manos**, los **mortales adelante** y los $\frac{3}{4}$ de **mortal adelante**.

***Aclaración:** No se permite **palomas** (front handspring) (o cualquier otra habilidad de **gimnasia**) conectado a un **mortal adelante**.*

B. No se permite realizar **gimnasia** después de un mortal o de una **media luna sin manos**.

Aclaración: Si después de un mortal o una media luna sin manos se realiza cualquier habilidad de **gimnasia**, debe incluirse al menos un paso antes de la siguiente habilidad de **gimnasia** para separar los dos pases. Salir con paso de un mortal (**step out**) se considera una continuación del mismo pase de **gimnasia**. El atleta debe realizar un paso adicional después de un **mortal step out**. Sin embargo, si el atleta finaliza la habilidad con ambos pies juntos, un paso es suficiente para crear un nuevo pase de **gimnasia**.

C. No se permiten girar mientras el atleta está en el aire.

***Excepción:** Se permiten los **round offs**.*

***Excepción:** Se permiten las media lunas sin manos.*

DIVISIÓN MEDIAN – STUNTS

A. Se requiere un **spotter** por cada **flyer** que se encuentre por encima del **prep**.

B. Se permiten stunts **extendidos en una sola pierna**.

C. Se permiten stunts y transiciones con hasta **1 giro** realizado por la **flyer** con relación a la superficie de competencia.

***Aclaración:** Un giro realizado con una rotación adicional por parte de las bases dentro de la misma secuencia de habilidades no está permitido si la rotación acumulada resultante de la **flyer** excede **1 giro**. El juez de seguridad utilizará las caderas de la **flyer** para determinar la cantidad total de rotación que esta realiza durante una secuencia de habilidades. Una vez que un **stunt** ha sido establecido (por ejemplo, **prep**) y los atletas demuestran una parada clara y definida con la **flyer** estacionaria, podrán continuar caminando el **stunt** con una rotación adicional.*

D. Las transiciones con **1 giro completo** deben iniciar y finalizar únicamente a nivel de **prep** o por debajo.

***Ejemplo:** No se permiten **full ups** (1 giro o más) hacia una posición extendida.*

E. Las transiciones hacia o desde una posición extendida no pueden exceder $\frac{1}{2}$ **giro**.

Aclaración: Un giro realizado con una rotación adicional por parte de las bases dentro de la misma secuencia de habilidades no está permitido si la rotación acumulada resultante de la **flyer** excede $\frac{1}{2}$ **giro**.

F. Durante los stunts y las transiciones, al menos una base debe permanecer en contacto con la **flyer**.

Excepción: Ver **Movimientos sueltos**.

G. No se permiten stunts ni transiciones con mortal libre.

H. Ningún **stunt**, pirámide o atleta puede pasar por encima o por debajo de otro **stunt**, pirámide o atleta separado.

Aclaración 1: Esta regla se refiere a que el torso (parte media del cuerpo del atleta) de un atleta no puede pasar por encima o por debajo del torso de otro atleta; no se refiere a los brazos o las piernas de un atleta.

Aclaración 2: Una **flyer** no puede pasar por encima o por debajo del torso de otra **flyer**, independientemente de que el **stunt** o la pirámide sean separados o no.

Ejemplo: Un **shoulder sit** pasando por debajo de un **prep** no está permitido.

Excepción: Un atleta individual puede saltar por encima de otro atleta individual.

I. No se permiten Split catches con una sola base.

J. Los **stunts** con una sola base que involucren múltiples **flyers** requieren un **spotter** independiente para cada **flyer**.

K. Las **flyers** en stunts **extendidos en una pierna** no pueden conectarse con otra **flyer** que también se encuentre en nivel extendido.

L. DIVISIÓN MEDIAN – STUNTS - MOVIMIENTOS SUELTOS

1. Se permiten los **movimientos sueltos**, pero no pueden exceder el nivel de los brazos extendidos.

Aclaración: Si el **movimiento suelto** sobrepasa el nivel de los brazos extendidos de las bases, se considerará un **lanzamiento** y/o un **desmonte**, y deberá cumplir las reglas correspondientes de **lanzamientos** y/o **Desmontes**. Para determinar la altura de un **movimiento suelto**, en el punto más alto del movimiento se utilizará la distancia entre las caderas de la **flyer** y los brazos extendidos de las bases. Si esa distancia es mayor que la longitud de las piernas de la **flyer**, se considerará un **lanzamiento** o un **desmonte** y deberá cumplir las reglas correspondientes de **lanzamientos** o **Desmontes**.

2. Los **movimientos sueltos** no pueden finalizar en una posición invertida. No se permite realizar un **movimiento suelto** desde una posición invertida hacia una posición no invertida.
3. Los **movimientos sueltos** deben iniciar a nivel de la cintura o por debajo y deben ser recibidos a nivel de **prep** o por debajo.
4. Las habilidades con **movimiento suelto** que finalicen en una posición no vertical deben contar con tres receptores en un **stunt** con múltiples bases y dos receptores en un **stunt** con una sola base.
5. Los **movimientos sueltos** están limitados a una habilidad/truco y cero giros. Únicamente las habilidades realizadas durante el **movimiento suelto** cuentan para la limitación de una habilidad/truco y cero giros. Por lo tanto, colocarse inmediatamente en una posición corporal no se considera una habilidad.

***Excepción:** Los **Log Roll/rollos de barril** pueden incluir hasta un giro y deben finalizar en una **cuna** o en una posición corporal plana y horizontal (por ejemplo, **flat back** o posición prona).*

***Aclaración:** Los **Log Roll** con una sola base deben contar con dos receptores. Los **Log Roll** con múltiples bases deben contar con tres receptores.*

6. Los **movimientos sueltos** deben regresar a las bases originales, a menos que la(s) base(s) original(es) no estén físicamente en capacidad de recibir el **movimiento suelto** según lo previsto.

***Aclaración:** Un atleta no puede aterrizar sobre la superficie de competencia sin asistencia.*

***Excepción 1:** Ver **Desmontes**, inciso C de la División **Median**.*

***Excepción 2:** Desmontes desde **stunts** con una sola base que involucren múltiples **flyers**.*

7. **No se permiten** helicópteros.
8. Los movimientos sueltos **no pueden desplazarse intencionalmente**.
9. Los movimientos sueltos **no pueden pasar por encima, por debajo o a través de otros stunts, pirámides o atletas**.
10. Las **flyers** que realicen movimientos sueltos **separados no pueden entrar en contacto entre sí**.

***Excepción:** Desmontes desde **stunts** con una sola base que involucren múltiples **flyers**.*

M. DIVISIÓN MEDIAN – STUNTS - INVERSIONES

1. No se permiten stunts invertidos por encima del nivel de los hombros. La conexión y el soporte de la **flyer** con la(s) base(s) deben mantenerse al nivel de los hombros o por debajo.

***Excepción:** Se permiten los **rollos suspendidos en multibase** hacia una **cuna**, una posición de **load in**, un **stunt** plano a nivel de **prep** o hacia la superficie de competencia. Los **rollos suspendidos en multibase** deben estar sostenidos con dos manos. Ambas manos de la **flyer** deben estar conectadas a una mano diferente de la(s) base(s).*

2. Las inversiones están limitadas a $\frac{1}{2}$ **giro** hacia una posición extendida y a **1 giro** hacia el nivel de **prep** o por debajo.

***Excepción (a):** Un **multi-based suspended forward roll** puede incluir hasta **1 giro completo** (ver la Excepción del numeral 1 anterior). Un **Forward Suspended Roll** que exceda $\frac{1}{2}$ **giro** debe finalizar en una **cuna**. (**suspended forward roll** = Rollo suspendido adelante)*

***Excepción (b):** En un **multi-based suspended backward roll**, la **flyer** no puede realizar giros. (**suspended backward roll** = Rollo suspendido atrás)*

3. Se permiten inversiones descendentes a nivel de la cintura y deben ser asistidas por al menos dos bases/receptores ubicados entre la cintura y el nivel de los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros. La **flyer** debe mantener contacto con la base original.

***Aclaración 1:** La elevación no puede pasar por el nivel de **prep** y luego invertirse por debajo del nivel de **prep**. (El impulso descendente de la **flyer** es la principal consideración de seguridad).*

***Aclaración 2:** Los receptores deben hacer contacto entre la cintura y la región de los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros de la **flyer**.*

***Aclaración 3:** Subidas de “**Pancakes**” de dos piernas no son permitidas en la división Median.*

4. Las inversiones descendentes no pueden entrar en contacto entre sí.

N. Las bases que estén en posición invertida o en un arco (**backbend**) no pueden soportar el peso de la **flyer**.

***Aclaración:** Una persona que permanece de pie sobre la superficie de competencia no se considera una **flyer**.*

DIVISIÓN MEDIAN – PIRÁMIDES

A. Las pirámides deben cumplir las reglas de **Stunts** y **Desmontes** de la División **Median** y se permiten hasta **2 alturas**.

B. Las **flyers** deben recibir el soporte principal de una base.

Excepción: Ver Movimientos sueltos de Pirámides de la División Median.

C. Stunts en nivel extendido de una pierna no pueden conectarse o estar conectadas con una elevación extendida.

D. Ningún **stunt**, pirámide o atleta puede pasar por encima o por debajo de otro **stunt**, pirámide o atleta separado.

Aclaración: Una flyer no puede pasar por encima o por debajo del torso (parte media del cuerpo de un atleta) de otra flyer, independientemente de que el stunt o la pirámide sean separados o no.

Ejemplo: Un shoulder sit pasando por debajo de un prep no está permitido.

E. Se permiten stunts y transiciones con hasta **1 giro** hacia habilidades en nivel extendido, siempre que estén conectados al menos a un **bracer** a nivel de **prep** o por debajo y al menos a una base. La conexión con el **bracer** debe ser **mano/brazo con mano/brazo**. La conexión debe realizarse antes de iniciar la habilidad y debe mantenerse durante toda su ejecución. Una conexión mano/brazo no incluye el hombro.

F. DIVISIÓN MEDIAN – PIRÁMIDES - MOVIMIENTOS SUELTOS

1. Cualquier habilidad permitida como **Movimiento suelto** de la División **Median** también está permitida si permanece conectada a una base y a dos (2) **bracers**.

2. Siempre que una **flyer** sea liberada por las bases durante una transición de pirámide y no cumpla con las siguientes reglas, la **flyer** debe finalizar en una **cuna** o realizar un **desmonte** hacia la superficie de competencia y debe cumplir las reglas de **Desmontes** de la División **Median**.

3. Durante una transición de pirámide, una **flyer** puede pasar por encima de **2 niveles de altura** mientras mantiene contacto físico directo con al menos dos personas ubicadas a nivel de **prep** o por debajo. El contacto debe mantenerse con el(los) mismo(s) **bracer(s)** durante toda la transición.

Aclaración 1: Se permiten stunts y transiciones con hasta 1 giro, siempre que estén conectados al menos a dos bracers a nivel de prep o por debajo mediante una conexión brazo/brazo. Las conexiones deben realizarse antes de iniciar la habilidad y mantenerse durante toda su ejecución.

Aclaración 2: Los **Movimientos sueltos de Pirámides** de la División **Median** pueden incorporar **movimientos sueltos de stunt** que mantengan contacto con otra **flyer**, siempre que el **movimiento suelto** cumpla con los criterios de **Movimientos sueltos de Stunts** o **Desmontes** de la División **Median**.

4. La **flyer** debe permanecer en contacto directo con al menos dos **flyers** diferentes ubicadas a nivel de **prep** o por debajo. Uno de esos contactos debe realizarse mediante una conexión **mano/brazo con mano/brazo**; el otro puede realizarse mediante una conexión **mano/brazo con mano/brazo** o **mano/brazo con pie/pierna** (por debajo de la rodilla).

Aclaración 1: Los **Movimientos sueltos de Pirámides** deben estar sostenidos (**braced**) por dos **bracers** diferentes ubicados en dos lados distintos (por ejemplo, lado derecho/lado izquierdo o lado izquierdo/lado posterior, etc.). (Ejemplo: No se permiten dos **bracers** en el mismo brazo). La **flyer** debe estar sostenida en dos de los cuatro lados de su cuerpo (frente, espalda, derecha o izquierda).

Aclaración 2: Debe establecerse contacto con una base sobre la superficie de competencia **ANTES** de perder el contacto con el(los) **bracer(s)**.

5. El peso principal no puede ser soportado en el segundo nivel.

Aclaración: La transición debe ser continua.

6. Estas transiciones con **movimientos sueltos** no pueden involucrar cambio de bases.

7. Estas transiciones deben ser recibidas por al menos dos receptores (como mínimo un receptor y un **spotter**) bajo las siguientes condiciones:

a. Ambos receptores deben permanecer estacionarios.

*b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la **flyer** durante toda la transición.*

8. Los **movimientos sueltos** no pueden estar sostenidos ni conectados a otra(s) **flyer(s)** que se encuentre(n) por encima del nivel de **prep**.

G. DIVISIÓN MEDIAN – PIRÁMIDES - INVERSIONES

1. Deben cumplir las reglas de **Inversiones de Stunts** de la División **Median**.

2. Una **flyer** puede pasar por una posición invertida durante una transición de pirámide **SI** la **flyer** permanece en contacto con una o más bases que estén en contacto directo soportando su peso, sobre la superficie de competencia; y también con un **bracer** a nivel de **prep** o por debajo. La **flyer** debe permanecer en contacto tanto con el **bracer** como con la(s) base(s) durante toda la transición. La(s) base(s) que permanezca(n) en contacto con la **flyer** puede(n)

extender los brazos durante la transición si la habilidad inicia y finaliza en una posición a nivel de **prep** o por debajo.

***Ejemplo 1:** Un **flat back split** que rota hacia una posición de **load in (esponga)** está permitido, incluso si la(s) base(s) extiende(n) los brazos durante la habilidad de inversión.*

***Ejemplo 2:** Un **flat back** que rota hacia una posición extendida no está permitido, ya que la habilidad no finalizó primero en una posición por debajo del nivel extendido.*

H. DIVISIÓN MEDIAN – PIRÁMIDES - MOVIMIENTOS SUELTOS CON INVERSIONES SOSTENIDAS (BRACED)

1. Las transiciones de pirámide no pueden incluir inversiones mientras la **flyer** se encuentre liberada de las bases.

DIVISIÓN MEDIAN – DESMONTES

***Nota:** Se consideran desmontes solo los movimientos que son liberados hacia una **cuna** o que son liberados y se asisten hacia la superficie de competencia.*

A. Las **cunas** desde **stunts** con una sola base deben contar con un **spotter** con al menos una (1) mano o brazo apoyando desde la cintura hasta la región de los hombros para proteger la cabeza y el área de los hombros durante la **cuna**.

B. Las **cunas** desde **stunts** con múltiples bases deben contar con dos receptores y un **spotter** con al menos una mano o brazo apoyando desde la cintura hasta la región de los hombros para proteger la cabeza y el área de los hombros durante la **cuna**.

C. Los desmontes **deben regresar a la(s) base(s) original(es)**.

***Excepción 1:** Los **desmontes** hacia la superficie de competencia deben ser asistidos por la(s) base(s) original(es) y/o un **spotter**.*

***Excepción 2:** Los **desmontes directos** o **small hop offs**, sin habilidades adicionales, desde el nivel de la cintura o por debajo, son los únicos **desmontes** permitidos hacia la superficie de competencia sin asistencia.*

***Aclaración:** Un atleta no puede aterrizar sobre la superficie de competencia desde una altura superior al nivel de la cintura sin asistencia.*

D. Desde cualquier elevación en una pierna, solo se permiten desmontes directos, cunas básicas con $\frac{1}{4}$ de giro.

E. Se permite hasta **1 $\frac{1}{4}$ giros** en los **desmontes** desde todas los stunts en dos piernas.

Aclaración: No se permiten giros desde una posición de **plataforma**. Una plataforma no se considera una **elevación en dos piernas**. Existen excepciones específicas para la posición corporal **plataforma** dentro de la sección **Stunts** de la División **Median**, específicamente en las reglas sobre **Stunts y Transiciones con Giro**.

F. Ninguna elevación, pirámide, atleta o **prop** puede pasar por encima o por debajo de un **desmante**, y un **desmante** no puede ser lanzado por encima, por debajo o a través de **stunts**, pirámides, atletas o **props**.

Excepción: Si el **prop** es un dispositivo de movilidad de un atleta de **Adaptive Abilities**, sí está permitido.

G. Se permite hasta una habilidad/truco durante un **desmante** desde cualquier **stunt** en dos piernas.

H. Todo **desmante** desde el nivel de **prep** o superior que incluya una habilidad/truco (por ejemplo, **giro** o **toe touch**) debe ser recibido en una **cuna**.

I. No se permiten desmontes con mortal libre.

J. Los desmontes no pueden desplazarse intencionalmente.

K. Las **flyers** en los **desmontes** no pueden entrar en contacto entre sí mientras estén liberadas de las bases.

L. No se permiten caídas de tensión/tensión rolls de ningún tipo.

M. Cuando se realicen **cunas** desde **stunts** con una sola base que involucren múltiples **flyers**, cada **flyer** debe ser recibida por dos receptores. Los receptores y las bases deben permanecer estacionarios antes de iniciar el **desmante**.

N. No se permiten desmontes desde una posición invertida.

DIVISIÓN MEDIAN – LANZAMIENTOS

A. Se permiten **lanzamientos** con un máximo de cuatro bases. Una base debe ubicarse detrás de la **flyer** durante el **lanzamiento** y puede ayudar a la **flyer** a iniciar el **lanzamiento**.

B. Los **lanzamientos** deben realizarse con todas las bases teniendo ambos pies sobre la superficie de competencia y deben finalizar en **posición de cuna**. La **flyer** debe ser recibida en **posición de cuna** por al menos tres bases originales, una de las cuales debe estar ubicada en el área de la cabeza y los hombros de la **flyer**. Las bases deben permanecer estacionarias durante el **lanzamiento**.

Ejemplo: No se permiten **lanzamientos** con desplazamiento intencional.

C. La **flyer** en un **lanzamiento** debe tener ambos pies en o sobre las manos de las bases cuando se inicia el **lanzamiento**.

D. No se permiten **lanzamientos** con mortal, invertidos o con desplazamiento.

E. Ningún **stunt**, pirámide, atleta o **prop** puede pasar por encima o por debajo de un **lanzamiento**, y un **lanzamiento** no puede ser lanzado por encima, por debajo o a través de **stunts**, pirámides, atletas o **props**.

F. Se permite hasta una habilidad/truco durante un **lanzamiento**. Los **lanzamientos** de giro no pueden exceder un giro.

*Ejemplo 1: **Permitidos**: Toe Touch, Ball Out, Pretty Girl.*

*Ejemplo 2: **No permitidos**: Switch Kick, Pretty Girl-Kick, Double Toe Touch.*

Aclaración: El arco no se considera una habilidad/truco.

Excepción: El Ball X está permitido en este nivel como una EXCEPCIÓN.

G. Durante un **lanzamiento** con giro, no se permite realizar ninguna habilidad distinta al giro.

Ejemplo: No se permiten Kick Fulls ni ½ Twist Toe Touches.

H. Las **flyers** de lanzamientos separados no pueden entrar en contacto entre sí.

I. Solo se permite una (1) **flyer** durante un lanzamiento.

REGLAS DE LA DIVISIÓN ADVANCED – ICU

Nota: Este nivel es equivalente al **Nivel 4 (L4)** y corresponde al siguiente nivel por encima de la División **Median**. Es el siguiente nivel de progresión disponible para los equipos **Adaptive Abilities** que cumplan con los requisitos, así como para las categorías por edad desde **Primary Division** hasta **Senior/Master Division** que cumplan con los requisitos.

DIVISIÓN ADVANCED – GIMNASIA GENERAL

A. Toda la **gimnasia** debe iniciar y finalizar sobre la superficie de competencia.

*Aclaración: Un atleta que realiza **gimnasia** puede rebotar desde sus pies hacia una transición. Si el rebote del pase de **gimnasia** involucra una rotación de cadera sobre cabeza, entonces el atleta que realiza la **gimnasia** o la **flyer** debe ser recibida y*

detenida en una posición no invertida antes de continuar con la transición o el **stunt** que involucre la rotación de cadera sobre cabeza.

Ejemplo: Un **round off**, **Flic flac** y luego un impulso o contacto de una base o un **bracer** directamente hacia un **Mortal** infringiría esta regla. Se requiere una separación clara entre la **gimnasia** y el **stunt** para que sea legal. Recibir el rebote y luego realizar un impulso (**dip**) para generar el lanzamiento de la rotación es legal. Esto también aplica cuando se realiza únicamente un **Flic flac** estático, sin el **round off**.

B. No se permite realizar **gimnasia** por encima, por debajo o a través de un **stunt**, un atleta individual o un **prop**.

Aclaración: Un atleta puede saltar por encima de otro atleta.

C. No se permite realizar **gimnasia** mientras se sostiene o se está en contacto con un **prop**, a menos que el **prop** sea un equipo de movilidad para un atleta de **Adaptive Abilities**.

Excepción: Como es habitual en las presentaciones de **Cheer (animación)** durante eventos deportivos, un atleta que ya dominó un **mortal atrás agrupado estático** puede ejecutar esta habilidad sosteniendo únicamente **poms** en las manos durante la parte de **Cheer (animación)** de la rutina.

D. Se permiten los **dive Rolls (pescados)**.

Excepción 1: No se permiten los **dive rolls** (pescados) realizados en posición de **Arqueada**.

Excepción 2: No se permiten los **dive Rolls** (pescados) que incluyan giros.

E. Desde el punto de vista de la legalidad, los **Salto**s no se consideran una habilidad de **gimnasia**. Por lo tanto, si un **salto** se incluye dentro de un pase de **gimnasia**, el **salto** interrumpirá el pase.

Ejemplo: Si un atleta de la División **Advanced** realiza un **round off - toe touch - flic flac - tempo - mortal extendido** esta combinación de habilidades no está permitida, ya que las combinaciones consecutivas de **mortal-mortal** no están permitidas dentro de las reglas de **Gimnasia Estática** de la División **Advanced**.

DIVISIÓN ADVANCED – GIMNASIA ESTÁTICA

A. Se permiten mortales estáticos y rotaciones de mortales desde una entrada de **Flic flac**.

B. Se permiten habilidades con hasta una rotación de mortal y cero giros.

Excepción: Se permiten las **media lunas sin manos** y los **Onodis**.

C. No se permiten combinaciones consecutivas de **mortal-mortal**.

Ejemplo: mortal- mortal, o mortal hacia atrás- mortal adelante **no son permitidos**

D. No se permiten **saltos** en combinación inmediata con un mortal estático.

Ejemplo: Toe Touch mortal, mortal Toe Touch y Pike mortal adelante **no están permitidos**.

***Aclaración 1:** No se permiten **saltos** conectados a $\frac{3}{4}$ de mortal adelante.*

***Aclaración 2:** Toe Touch – flic flac - mortal sí está permitido, ya que el mortal no está conectado inmediatamente después del salto.*

DIVISIÓN ADVANCED – GIMNASIA CON CARRERA

A. Se permiten habilidades con hasta una rotación de mortal y cero giros.

***Excepción:** Se permiten las media lunas sin manos y los **Onodis**.*

DIVISIÓN ADVANCED – STUNTS

A. Se requiere un **spotter** por cada **flyer** que se encuentre por encima del **prep**.

B. Se **permiten** stunts en nivel extendido en una pierna.

C. Se permiten **stunts** y transiciones hacia el nivel de **prep** de hasta **1½ giros** realizados por la **flyer** con relación a la superficie de competencia.

***Aclaración:** Un giro realizado con una rotación adicional por parte de las bases dentro de la misma secuencia de habilidades no está permitido si la rotación acumulada resultante de la **flyer** excede **1½ giros**. El juez de seguridad utilizará las caderas de la **flyer** para determinar la cantidad total de rotación que esta realiza durante una secuencia de habilidades. Una vez que un **stunt** ha sido establecido (por ejemplo, **prep**) y los atletas demuestran una parada clara y definida con la **flyer** estacionaria, podrán continuar caminando el **stunt** con una rotación adicional.*

D. Se permiten **stunts** y transiciones con giro hacia una posición extendida bajo las siguientes condiciones:

1. Se permiten habilidades hasta nivel extendido con hasta $\frac{1}{2}$ giro.

***Ejemplo:** Se permite un $\frac{1}{2}$ giro hacia un **stunt** extendido en una pierna.*

***Aclaración:** Cualquier rotación adicional realizada por las bases dentro de la misma secuencia de habilidades no está permitida si la rotación acumulada resultante de la **flyer** excede $\frac{1}{2}$ giro. El juez de seguridad utilizará las caderas de la **flyer** para determinar la cantidad total de rotación que esta realiza durante una secuencia de habilidades. Una vez que el **stunt** ha sido establecido (por ejemplo, un **prep**) y los atletas demuestran una parada clara y definida con la **flyer** estacionaria, podrán continuar caminando el **stunt** con una rotación adicional.*

2. Las habilidades extendidas que **excedan ½ giro**, pero no superen **1 giro**, deben finalizar en dos piernas, en posición de **plataforma** o en una **Liberty** (no se permiten variaciones de la posiciones de cuerpo).

Ejemplo: No se permite un **full up** (1 giro) directamente hacia un **heel stretch** extendido, pero sí se permite un **full up** (1 giro) hacia una **extensión en dos piernas o Liberty**.

Aclaración 1: Una posición extendida de **plataforma** debe mantenerse de forma visible antes de ejecutar un **stunt** en una sola pierna diferente de un **liberty**.

Aclaración 2: Cualquier rotación adicional realizada por las bases dentro de la misma secuencia de habilidades no está permitida si la rotación acumulada resultante de la **flyer** excede **1 giro**. El juez de seguridad utilizará las caderas de la **flyer** para determinar la cantidad total de rotación que esta realiza durante una secuencia de habilidades. Una vez que el **stunt** ha sido establecido (por ejemplo, un **prep**) y los atletas demuestran una parada clara y definida con la **flyer** estacionaria, podrán continuar caminando el **stunt** con una rotación adicional.

E. Durante las transiciones, al menos una (1) base debe permanecer en contacto con la **flyer**.

Excepción: Ver **Movimientos sueltos**.

F. No se permiten montes ni transiciones con mortal libre.

G. Ningún **stunt**, pirámide o atleta puede pasar por encima o por debajo de otro **stunt**, pirámide o atleta separado.

Aclaración: Esta regla se refiere a que el torso (parte media del cuerpo del atleta) de un atleta no puede pasar por encima o por debajo del torso de otro atleta; no se refiere a los brazos o las piernas de un atleta.

Ejemplo: Un **shoulder sit** pasando por debajo de un **prep** no está permitido.

Excepción 1: Un atleta puede saltar por encima de otro atleta.

Excepción 2: Un atleta puede pasar por debajo de un **stunt**, o un **stunt** puede pasar por encima de un atleta.

H. No se permiten Split catches con una sola base.

I. Los **stunts** con una sola base que involucren múltiples **flyers** requieren un **spotter** independiente para cada **flyer**.

J. Las **flyers** en stunts **extendidos en una pierna** no pueden conectarse con otra **flyer** que también se encuentre en **stunts extendidos en una pierna**

K. DIVISIÓN ADVANCED – STUNTS - MOVIMIENTOS SUELTOS

1. Se permiten los **movimientos sueltos**, pero no pueden exceder el nivel de los brazos extendidos.

***Aclaración:** Si el **movimiento suelto** sobrepasa el nivel de los brazos extendidos de las bases, se considerará un **lanzamiento** y/o un **desmonte**, y deberá cumplir las reglas correspondientes de **lanzamientos** y/o **Desmontes**. Para determinar la altura de un **movimiento suelto**, en el punto más alto del movimiento se utilizará la distancia entre las caderas de la **flyer** y los brazos extendidos de las bases. Si esa distancia es mayor que la longitud de las piernas de la **flyer**, se considerará un **lanzamiento** o un **desmonte** y deberá cumplir las reglas correspondientes de **lanzamientos** o **Desmontes**.*

2. Los **movimientos sueltos** no pueden finalizar en una posición invertida. Cuando se realiza un **movimiento suelto** desde una posición invertida hacia una posición no invertida, se utilizará el punto más bajo del **dip** para determinar si la posición inicial de la flyer era invertida. Los **movimientos sueltos** desde una posición invertida hacia una posición no invertida no pueden incluir giros. Los **movimientos sueltos** desde una posición invertida hacia una posición no invertida que finalicen a nivel de **prep** o superior deben contar con un **spotter**.

3. Las habilidades con **movimiento suelto** que finalicen en una posición no vertical deben contar con tres receptores en un **stunt** con múltiples bases y dos receptores en un **stunt** con una sola base.

4. Los **movimientos sueltos** deben regresar a las bases originales.

***Aclaración:** Un atleta **no puede** aterrizar sobre la superficie de competencia sin asistencia.*

***Excepción 1:** Ver **Desmontes**, inciso C de la División **Advanced**.*

***Excepción 2:** Desmontes desde **stunts** con una sola base que involucren múltiples **flyers**.*

5. Los **movimientos sueltos** que finalicen en un nivel extendida deben iniciar a nivel de la cintura o por debajo y no pueden incluir giros ni mortales.

6. Los **movimientos sueltos** que inicien desde un nivel extendido no pueden incluir giros.

7. Se permiten los **helicópteros** con hasta **180 grados de rotación** y **0 giros**, y deben ser recibidos por al menos tres receptores, uno de los cuales debe estar ubicado en el área de la cabeza y los hombros de la **flyer**.

8. Los **movimientos sueltos** no pueden desplazarse intencionalmente.

9. Los **movimientos sueltos** no pueden pasar por encima, por debajo o a través de otros **stunts**, pirámides o atletas individuales.

10. Las **flyers** que realicen **movimientos sueltos** separados no pueden entrar en contacto entre sí.

***Excepción:** Desmontes desde **stunts** con una sola base que involucren múltiples **flyers**.*

L. DIVISIÓN ADVANCED – STUNTS - INVERSIONES

1. Se permiten los stunts invertidos en nivel extendido. Consulte también las secciones **Stunts** y **Pirámides**.

2. Se permiten las inversiones descendentes a nivel de **prep** y deben ser asistidas por al menos tres receptores, de los cuales al menos dos deben estar ubicados para proteger el área de la cabeza y los hombros de la **flyer**.

***Excepción:** Se permite el descenso controlado de una elevación invertida en nivel extendido (por ejemplo, un **handstand**) hasta el nivel de los hombros.*

***Aclaración 1:** Le elevación no puede pasar por encima del nivel de **prep** y luego invertirse a nivel de **prep** o por debajo. (La principal preocupación de seguridad es el impulso descendente de la **flyer**).*

***Aclaración 2:** Los receptores deben hacer contacto con la región comprendida entre la cintura y los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros de la **flyer**.*

***Aclaración 3:** Las inversiones descendentes que se inician por debajo del nivel de **prep** no requieren tres bases.*

***Excepción:** Los **Pancake de dos piernas** deben comenzar al nivel de los hombros o por debajo y pueden pasar inmediatamente por la posición extendida durante la ejecución de la habilidad.*

***Aclaración 4:** Los **Pancake de dos piernas** no pueden detenerse ni finalizar en una posición invertida.*

3. Las inversiones descendentes deben mantener contacto con una base original.

Excepción: *Inversiones descendentes con rotación lateral.*

Ejemplo: *En transiciones tipo **media luna**, la base original puede perder el contacto con la **flyer** cuando sea necesario hacerlo para ejecutar la habilidad.*

4. Las inversiones descendentes no pueden entrar en contacto entre sí.

M. Las bases que estén en posición invertida o en un arco (backbend) no pueden soportar el peso de la flyer.

Aclaración: *Una persona que permanece de pie sobre la superficie de competencia no se considera una **flyer**.*

DIVISIÓN ADVANCED – PIRÁMIDES

A. Las pirámides deben cumplir con las reglas de **Stunts** y **Desmontes** de la División **Advanced** y se permiten hasta **2 niveles de altura**.

Excepción: *Se permiten stunts y transiciones con giro hacia habilidades extendidas con hasta **1½ giros**, siempre que permanezcan conectados a un **bracer** ubicado a nivel de **prep** o por debajo. La conexión debe establecerse antes de iniciar la habilidad y mantenerse durante toda la transición.*

B. Las **flyers** deben recibir su soporte principal de una base.

Excepción: *Ver Movimientos sueltos en Pirámides de la División Advanced.*

C. Los stunts **en nivel extendido a una pierna** no pueden brindar apoyo ni ser apoyados por otra elevación **en nivel extendido a una pierna**.

D. Ningún **stunt** o pirámide puede pasar por encima o por debajo de otro **stunt** o pirámide separados.

Aclaración: *Una **flyer** no puede pasar invertida por encima o por debajo del torso (parte media del cuerpo) de otra **flyer**, independientemente de si el **stunt** o la pirámide son separados o no.*

Ejemplo: *Un **shoulder sit** pasando por debajo de un **prep** no está permitido.*

Excepción 1: *Un atleta puede saltar por encima de otro atleta.*

Excepción 2: *Un atleta puede pasar por debajo de un **stunt**, o un **stunt** puede pasar por encima de un atleta.*

E. Cualquier habilidad permitida como **Movimiento suelto** de la División **Advanced** también está permitida en una pirámide, siempre que permanezca conectada a una base y a un **bracer** (o a dos **bracers**, cuando así se requiera).

***Ejemplo:** Un **Pancake extendido** debe permanecer conectado a dos **bracers**.*

F. DIVISIÓN ADVANCED – PIRÁMIDES - MOVIMIENTOS SUELTOS

1. Durante una transición de pirámide, una **flyer** puede pasar por encima de dos niveles de altura mientras mantiene contacto físico directo con al menos una persona ubicada a nivel de **prep** o por debajo. El contacto debe mantenerse con el mismo **bracer** durante toda la transición.

***Aclaración 1:** Debe establecerse contacto con una base sobre la superficie de competencia **ANTES** de perder el contacto con el **bracer**.*

***Excepción:** Aunque un **tick-tock** desde nivel de **prep** o superior hacia una posición extendida (por ejemplo, **low to high** o **high to high**) no está permitido en la sección de **Stunts** de la División **Advanced**, esta misma habilidad sí está permitida como **Movimiento suelto en Pirámide** de la División **Advanced**, siempre que la habilidad permanezca conectada a por lo menos una persona ubicada a nivel de **prep** o por debajo. La **flyer** que ejecuta el **tick-tock** debe permanecer conectada al **bracer** durante todo el tiempo que esté suelta de las bases.*

***Aclaración 2:** Los **Movimientos sueltos en Pirámides** de la División **Advanced** pueden incorporar **movimientos sueltos de stunt** que mantengan contacto con otra **flyer**, siempre que el movimiento cumpla con los criterios establecidos para **Movimientos sueltos de Stunts** o **Desmontes** de la División **Advanced**.*

***Aclaración 3:** Se permiten **stunts** y transiciones con giro de hasta **1½ giros**, siempre que permanezcan conectados al menos a un **bracer** ubicado a nivel de **prep** o por debajo.*

2. Durante una transición de pirámide, una **flyer** puede desplazarse por encima de otra **flyer**, siempre que permanezca conectada a esa **flyer** ubicada a nivel de **prep** o por debajo.

3. El peso principal no puede ser soportado en el segundo nivel.

***Aclaración:** La transición debe ser continua.*

4. Las pirámides de transición sin inversión pueden involucrar cambio de bases bajo las siguientes condiciones:

*a. La **flyer** debe mantener contacto físico con una persona ubicada a nivel de **prep** o por debajo.*

***Aclaración:** Debe establecerse contacto con una base sobre la superficie de competencia **ANTES** de perder el contacto con el **bracer**.*

*b. La **flyer** debe ser recibida por al menos dos receptores (como mínimo un receptor y un **spotter**). Ambos receptores deben permanecer estáticos y no pueden estar involucrados en ninguna otra habilidad o coreografía cuando se inicia la transición. (El **dip** para lanzar a la **flyer** se considera el inicio de la habilidad).*

5. Los **movimientos sueltos** en pirámides sin inversión deben ser recibidos por al menos dos receptores (como mínimo un receptor y un **spotter**) bajo las siguientes condiciones:

a. Ambos receptores deben permanecer estáticos.

*b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la **flyer** durante toda la transición.*

6. Los **movimientos sueltos** no pueden permanecer conectados o apoyados por **flyers** que se encuentren por encima del nivel de **prep**.

G. DIVISIÓN ADVANCED – PIRÁMIDES - INVERSIONES

1. Las inversiones en pirámides deben cumplir con las reglas de **Inversiones en Stunts** de la División **Advanced**.

H. DIVISIÓN ADVANCED – PIRÁMIDES - MOVIMIENTOS SUELTOS CON INVERSIONES CONECTADAS (BRACED INVERSIONS)

1. Las transiciones de pirámide pueden incluir inversiones conectadas (**braced inversions**), incluyendo **mortales**, mientras la **flyer** está suelta de las bases, siempre que mantenga contacto con al menos dos bracers ubicadas a nivel de **prep** o por debajo. El contacto debe mantenerse con los mismos **bracers** durante toda la transición.

***Aclaración 1:** Debe establecerse contacto con una base sobre la superficie de competencia **ANTES** de perder el contacto con los **bracers**.*

***Aclaración 2:** Los **Mortales** deben estar conectados por dos bracers independientes ubicados en dos lados diferentes del cuerpo (por ejemplo, lado derecho–lado izquierdo, lado izquierdo–espalda, etc.). (Ejemplo: dos **bracers** sujetando el mismo brazo ya no están permitidos). La **flyer** debe estar conectada en dos de los cuatro lados de su cuerpo (frente, espalda, derecha o izquierda).*

2. Se permiten inversiones conectadas (**braced inversions**), incluidos los **mortales**, con hasta **1¼ mortales** y **0 giros**.
3. Las inversiones conectadas (**braced inversions**), incluidos los **mortales**, no pueden involucrar cambio de bases.
4. Las inversiones conectadas (**braced inversions**), incluidos los **mortales**, deben ejecutarse en un movimiento continuo.
5. Todas las inversiones conectadas (**braced inversions**), incluidos los **mortales**, que no incluyan giros deben ser recibidos por al menos tres receptores.

***Excepción:** Los **mortales** que finalicen en una posición vertical a nivel de **prep** o superior requieren como mínimo un receptor y dos **spotters**.*

***a.** Todos los receptores y **spotters** requeridos deben permanecer estáticos.*

***b.** Todos los receptores y **spotters** requeridos deben mantener contacto visual con la **flyer** durante toda la transición.*

***c.** Los receptores y **spotters** requeridos no pueden estar involucrados en ninguna otra habilidad o coreografía cuando se inicia la transición. (El **dip** para lanzar a la **flyer** se considera el inicio de la habilidad).*

6. Las inversiones conectadas (**braced inversions**), incluidos los **mortales**, no pueden desplazarse hacia abajo mientras la **flyer** se encuentre invertida.
7. Las inversiones conectadas (**braced inversions**), incluidos los **mortales**, no pueden entrar en contacto con otros **movimientos sueltos** de **stunts** o pirámides.
8. Las inversiones conectadas (**braced inversions**), incluidos los **mortales**, no pueden estar conectadas o apoyadas por **flyers** que se encuentren por encima del nivel de **prep**.

DIVISIÓN ADVANCED – DESMONTES

Nota: Se consideran desmontes solo los movimientos que son liberados hacia una **cuna** o que son liberados y se asisten hacia la superficie de competencia..

A. Las **cunas** desde **stunts** con una sola base deben contar con un **spotter** que tenga al menos una mano o brazo apoyando la región comprendida entre la cintura y los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la **cuna**.

B. Las **cunas** desde **stunts** con múltiples bases deben contar con dos receptores y un **spotter** con al menos una mano o brazo apoyando la región comprendida entre la cintura y los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros durante la **cuna**.

C. Los **desmontes** deben regresar a las bases originales.

***Excepción 1:** Los **desmontes** hacia la superficie de competencia deben ser asistidos por una o más bases originales y/o uno o más **spotters**.*

***Excepción 2:** Los desmontes directos (**straight drops**) o los pequeños descensos (**small hop offs**), sin habilidades adicionales, desde el nivel de la cintura o por debajo, son los únicos **desmontes** permitidos hacia la superficie de competencia sin asistencia.*

***Aclaración:** Un atleta no puede aterrizar sobre la superficie de competencia desde una altura superior al nivel de la cintura sin asistencia.*

D. Se permiten hasta $2\frac{1}{4}$ **giros** en los **desmontes** desde todos los stunts **de dos piernas**.

***Aclaración:** Los giros desde una posición de **plataforma** no pueden exceder $1\frac{1}{4}$ **giros**. Una posición de **plataforma** no se considera un **stunt de dos piernas**. Existen excepciones específicas para la posición corporal de **plataforma** dentro de la sección **Stunts de la División Advanced**, relacionadas con **Stunts con giro** y **Transiciones**.*

E. Se permiten hasta $1\frac{1}{4}$ **giros** en los **desmontes** desde todos los stunts **de una pierna**.

***Aclaración:** Una posición de **plataforma** no se considera un **stunt de dos piernas**. Existen excepciones específicas para la posición corporal de **plataforma** dentro de la sección **Stunts de la División Advanced**, relacionadas con **Stunts con giro** y **Transiciones**.*

F. Ningún **stunt**, pirámide, atleta o **prop** puede pasar por encima o por debajo de un **desmonte**, y un **desmonte** no puede ser lanzado por encima, por debajo o a través de **stunts**, pirámides, atletas o **props**.

G. Durante una **cuna** que exceda $1\frac{1}{4}$ **giros**, no se permite realizar ninguna habilidad adicional aparte del giro.

H. No se permiten **desmontes** con mortal libre.

I. Los **desmontes** no pueden desplazarse intencionalmente.

J. Las **flyers** que realizan **desmontes** no pueden entrar en contacto entre sí mientras están sueltas de las bases.

K. No se permiten **caídas de tensión** ni **tensión rolls** de ningún tipo.

L. Cuando se reciben en **cuna stunts** con una sola base que involucren múltiples **flyers**, cada **flyer** debe ser recibida por dos (2) receptores. Los receptores y las bases deben permanecer estáticos antes de iniciar el **desmonte**.

M. Los **desmontes** desde una posición invertida no pueden incluir giros.

DIVISIÓN ADVANCED – TOSSES

A. Se permiten **lanzamientos** con un máximo de cuatro bases de lanzamiento. Una base debe ubicarse detrás de la **flyer** durante el **lanzamiento** y puede asistir a la **flyer** durante el lanzamiento.

B. Los **lanzamientos** deben ejecutarse con todas las bases manteniendo ambos pies sobre la superficie de competencia y deben finalizar en una **cuna**. La **flyer** debe ser recibida en posición de **cuna** por al menos tres bases originales, una de las cuales debe estar ubicada en el área de la cabeza y los hombros de la **flyer**. Las bases deben permanecer estáticas durante el **lanzamiento**.

***Ejemplo:** No se permiten **lanzamientos** con desplazamiento intencional.*

***Excepción:** Se permite que las bases realicen un $\frac{1}{2}$ **giro**, como en una patada giro.*

C. Al iniciar el **lanzamiento**, la **flyer** debe tener ambos pies sobre o dentro de las manos de las bases.

D. No se permiten **lanzamientos** con mortales, inversiones o desplazamiento.

E. Ningún **stunt**, pirámide, atleta o **prop** puede pasar por encima o por debajo de un **lanzamiento**, y un **lanzamiento** no puede ser lanzado por encima, por debajo o a través de **stunts**, pirámides, atletas o **props**.

F. Se permiten hasta dos **trucos** durante un **lanzamiento**.

***Ejemplo:** Patada Giro y giro Toe Touch.*

G. Durante un **lanzamiento**, que exceda $1\frac{1}{2}$ **giros**, no se permite realizar ninguna habilidad adicional aparte del giro.

***Ejemplo:** No se permiten **lanzamientos de patada doble giro**.*

H. Los **lanzamientos** no pueden exceder $2\frac{1}{4}$ **giros**.

I. Las **flyers** que ejecutan **lanzamientos** separados no pueden entrar en contacto entre sí y deben quedar completamente libres de contacto con las bases, los **bracers** y/u otras **flyers**.

J. Solo se permite una **flyer** durante un **lanzamiento**.

REGLAS DE LA DIVISIÓN ELITE – ICU

Nota: Este nivel es equivalente a los **Niveles 5 y 6 (L5/L6)** y corresponde al siguiente nivel por encima de la División **Advanced**. Es el siguiente nivel de progresión disponible para las categorías por edad desde **Youth/Junior Division** hasta **Senior/Master Division** que cumplan con los requisitos.

DIVISIÓN ELITE – GIMNASIA GENERAL

A. Toda la **gimnasia** debe iniciar y finalizar sobre la superficie de competencia.

***Aclaración:** Un atleta que realiza **gimnasia** puede rebotar desde sus pies hacia una transición. Si el rebote del pase de **gimnasia** involucra una rotación de cadera sobre cabeza, entonces el atleta que realiza la **gimnasia** o la **flyer** debe ser recibida y detenida en una posición no invertida antes de continuar con la transición o el **stunt** que involucre la rotación de cadera sobre cabeza.*

***Ejemplo:** Un **round off**, **flic flac** y luego un impulso o contacto de una base o un **bracer** directamente hacia un **mortal** infringiría esta regla. Se requiere una separación clara entre la **gimnasia** y el **stunt** para que sea legal. Recibir el rebote y luego realizar un impulso (**dip**) para generar el lanzamiento de la rotación es legal. Esto también aplica cuando se realiza únicamente un **flic flac** estático, sin el **round off**.*

B. No se permite realizar **gimnasia** por encima, por debajo o a través de un **stunt**, un atleta individual o un **prop**.

***Aclaración:** Un atleta puede saltar por encima de otro atleta.*

C. No se permite realizar **gimnasia** mientras se sostiene o se está en contacto con un **prop**.

***Excepción:** Como es habitual en las presentaciones de **Cheer** (Animación) durante eventos deportivos, un atleta que ya dominó un **mortal estático agrupado** puede ejecutar esta habilidad sosteniendo únicamente **poms** en las manos durante la parte de **Cheer** (animación) de la rutina.*

D. Se permiten los rollos altos (pescados).

***Excepción:** No se permiten los **rollos altos (pescados)** que incluyan giros.*

E. Desde el punto de vista de la legalidad, los **saltos** no se consideran una habilidad de **gimnasia**. Por lo tanto, si un **salto** se incluye dentro de un pase de **gimnasia**, el **salto** romperá el pase.

DIVISIÓN ELITE – GIMNASIA ESTÁTICA

A. Se permiten habilidades con hasta una rotación de mortal y un giro.

DIVISIÓN ELITE – GIMNASIA CON CARRERA

A. Se permiten habilidades con hasta una rotación de mortal y un giro.

DIVISIÓN ELITE – ACROBACIAS (STUNTS)

A. Se requiere un **spotter** para cada **flyer** que se encuentre por encima del nivel **prep**.

B. Se permiten los stunts en nivel extendido en una pierna.

C. Se permiten las elevaciones y transiciones con giro de hasta $2\frac{1}{4}$ **rotaciones** de la **flyer** con respecto a la superficie de competencia.

***Aclaración:** Un giro realizado junto con una rotación adicional de las bases dentro del mismo conjunto de habilidades será ilegal si la rotación acumulada de la **flyer** supera $2\frac{1}{4}$ **rotaciones**. El juez de seguridad utilizará las caderas de la **flyer** para determinar la cantidad total de rotación ejecutada durante el conjunto de habilidades. Una vez que la acrobacia haya sido estabilizada (por ejemplo, en **prep**) y los atletas demuestren una detención clara y definida con la **flyer** inmóvil, podrán continuar caminando la acrobacia con rotaciones adicionales.*

D. No se permiten stunts ni transiciones con mortal libre.

E. No se permiten Split catches con una sola base.

F. Las acrobacias de una sola base con múltiples flyers requieren un **spotter** independiente para cada **flyer**.

G. DIVISIÓN ELITE – Movimientos sueltos (Release Moves)

1. Se permiten los movimientos sueltos, siempre que no superen **18 pulgadas (46 centímetros)** por encima del nivel de los brazos completamente extendidos de las bases.

***Aclaración:** Si el movimiento suelto supera **18 pulgadas (46 centímetros)** por encima del nivel de los brazos completamente extendidos de las bases, se considerará un **lanzamiento** y deberá cumplir con las reglas correspondientes de **Lanzamientos**.*

*Para determinar la altura de un movimiento suelto, en el punto más alto de la liberación se utilizará la distancia entre **las caderas de la flyer** y **los brazos completamente extendidos de las bases**. Si esa distancia es mayor que **la longitud de las piernas de la flyer más 18 pulgadas (46 centímetros)**, el elemento será*

considerado un **lanzamiento** o un **desmonte** y deberá cumplir con las reglas correspondientes de **Lanzamientos** o **Desmontes**.

2. Los movimientos sueltos no pueden finalizar en una posición invertida. Cuando se ejecute un movimiento suelto desde una posición invertida hacia una posición no invertida, se utilizará el punto más bajo del **dip** para determinar si la posición inicial de la flyer era invertida. Los movimientos sueltos desde una posición invertida hacia una posición no invertida no pueden incluir giros.

***Excepción:** Un **front handspring (paloma)** hacia una acrobacia extendida puede incluir hasta $\frac{1}{2}$ **giro**. Los movimientos sueltos desde una posición invertida hacia una posición no invertida que finalicen en **nivel prep** o superior deben contar con un **spotter**.*

3. Los movimientos sueltos que finalicen en una posición que no sea vertical deben contar con **3 receptores (catchers)** en una acrobacia de múltiples bases y **2 receptores (catchers)** en una acrobacia de una sola base.

4. Los movimientos sueltos deben regresar a las bases originales.

***Aclaración:** Ningún atleta puede aterrizar sobre la superficie de competencia sin asistencia.*

***Excepción 1:** Consulte la regla C de **Desmontes** de la División Elite.*

***Excepción 2:** Desmontes desde acrobacias de una sola base con múltiples flyers.*

5. Se permiten los **helicopters** con hasta **180 grados de rotación** y deben ser recibidos por al menos **3 receptores (catchers)**, uno de los cuales debe estar ubicado en el área de la cabeza y los hombros de la **flyer**.

6. Los movimientos sueltos no pueden desplazarse intencionalmente.

7. Los movimientos sueltos no pueden pasar por encima, por debajo o a través de otras acrobacias, pirámides o atletas.

8. Las **flyers** de movimientos sueltos independientes no pueden entrar en contacto entre sí.

***Excepción:** Desmontes desde acrobacias de una sola base con múltiples flyers.*

H. DIVISIÓN ELITE – INVERSIONES (Stunts – Inversions)

1. Se permiten las acrobacias invertidas en nivel extendido. Consulte también las reglas de **Acrobacias (Stunts)** y **Pirámides (Pyramids)**.
2. Se permiten las inversiones descendentes desde el **nivel prep** o superior y deben ser asistidas por al menos **3 receptores (catchers)**, de los cuales al menos **2** deben estar ubicados para proteger el área de la cabeza y los hombros. El contacto debe iniciarse al nivel de los hombros (o por encima) de las bases.

Aclaración 1: Los receptores (**catchers**) deben hacer contacto con la región comprendida entre la cintura y los hombros de la **flyer** para proteger el área de la cabeza y los hombros.

Aclaración 2: Las inversiones descendentes que se originan desde el **nivel prep** o inferior no requieren **3 receptores (catchers)**. Sin embargo, si la acrobacia comienza en **nivel prep** o inferior y pasa por encima del **nivel prep**, sí requerirá **3 receptores (catchers)**. (El impulso descendente de la **flyer** es la principal consideración de seguridad).

Excepción: Se permite un descenso controlado de una acrobacia invertida extendida (por ejemplo, un **Handstand**) hasta el nivel de los hombros.

3. Las inversiones descendentes deben mantener contacto con una base original.
Excepción: La base original puede perder el contacto con la **flyer** cuando sea necesario para completar la habilidad.
Ejemplo: Desmontes con transición tipo **media luna**.
4. Las inversiones descendentes desde por encima del **nivel prep**:
 - a. No pueden detenerse en una posición invertida.
Ejemplo: Una **media luna** es legal porque la **flyer** aterriza sobre sus pies.
Excepción: Se permite un descenso controlado de una acrobacia invertida extendida (por ejemplo, un **Handstand**) hasta el nivel de los hombros.
 - b. No pueden aterrizar ni hacer contacto con la superficie de competencia mientras la **flyer** permanezca invertida.
Aclaración: Los aterrizajes en posición prona o supina desde una acrobacia extendida deben realizar una detención visible en una posición no invertida y mantenerse antes de ejecutar cualquier inversión hacia la superficie de competencia.
5. Las inversiones descendentes no pueden entrar en contacto entre sí.

I. Las bases no pueden soportar el peso de la **flyer** mientras la base se encuentre en una posición invertida o en un arco (**backbend**).

Aclaración: Una persona que permanece de pie sobre la superficie de competencia no se considera una **flyer**.

DIVISIÓN ELITE – PIRÁMIDES

A. Las pirámides deben cumplir con las reglas de **Acrobacias (Stunts)** y **Desmontes (Dismounts)** de la **División Elite** y pueden tener una altura máxima de **2 niveles**.

B. La **flyer** debe recibir el soporte principal de una base.

Excepción: Consulte las reglas de **Movimientos sueltos de pirámide** de la **División Elite**.

C. DIVISIÓN ELITE – Pirámides – Movimientos sueltos

1. Durante una transición de pirámide, la **flyer** puede pasar por encima de una altura de **2 personas**, siempre que mantenga contacto físico directo con al menos **1 persona** ubicada en **nivel prep** o inferior. El contacto debe mantenerse con el mismo **bracer** durante toda la transición.

Aclaración: Debe establecerse contacto con una base que se encuentre sobre la superficie de competencia **ANTES** de perder el contacto con el(los) **bracer(s)**.

2. El peso principal de la **flyer** no puede ser soportado en el segundo nivel.

Aclaración: La transición debe ser continua.

3. Los **movimientos sueltos** de pirámide que no involucren una inversión deben ser recibidos por al menos **2 receptores (catchers)** (como mínimo **1 catcher** y **1 spotter**) bajo las siguientes condiciones:

a. Ambos receptores (**catchers**) deben permanecer estáticos.

b. Ambos receptores (**catchers**) deben mantener contacto visual con la **flyer** durante toda la transición.

4. Las transiciones de pirámide no invertidas pueden incluir cambio de bases. Cuando haya cambio de bases:

a. La **flyer** debe mantener contacto físico con una persona ubicada en **nivel prep** o inferior.

Aclaración: Debe establecerse contacto con una base que se encuentre sobre la superficie de competencia **ANTES** de perder el contacto con el(los) **bracer(s)**.

b. La **flyer** debe ser recibida por al menos **2 receptores (catchers)** (como mínimo **1 catcher** y **1 spotter**). Ambos receptores (**catchers**) deben permanecer estáticos y no pueden estar involucrados en ninguna otra habilidad o coreografía cuando se inicie la transición. (El **dip** utilizado para impulsar a la **flyer** se considera el inicio de la habilidad).

5. Los **movimientos sueltos** no pueden estar conectados o apoyados con **flyers** que se encuentren por encima del **nivel prep**.

D. DIVISIÓN ELITE – Pirámides – Inversiones

1. Deben cumplir con las reglas de **Inversiones (Stunt Inversions)** de la **División Elite**.

E. DIVISIÓN ELITE – Pirámides – Movimientos sueltos con inversiones asistidas (Braced Inversions)

1. Las transiciones de pirámide pueden incluir **inversiones asistidas (braced inversions)**, incluidos los **mortales asistidos (braced flips)**, mientras la **flyer** se encuentre suelta de las bases, siempre que mantenga contacto con al menos **1 persona** ubicada en **nivel prep** o inferior. El contacto debe mantenerse con el mismo **bracer** durante toda la transición.

***Aclaración:** Debe establecerse contacto con una base que se encuentre sobre la superficie de competencia **ANTES** de perder el contacto con el(los) **bracer(s)**.*

2. Se permiten las **inversiones asistidas (incluidos los mortales asistidos)** con hasta **1¼ rotaciones de mortal** y **½ rotación de giro**.

3. Las **inversiones asistidas (incluidos los mortales asistidos)** que superen **½ giro** solo se permiten con hasta **¾ de rotación de mortal**, siempre que el movimiento suelto:

- *Se inicie desde una posición vertical no invertida.*
- *No pase por una posición horizontal (por ejemplo, **cuna**, **flat back** o **prone**).*
- *No exceda **1 giro**.*

***Aclaración: PERMITIDO:** Un atleta lanzado desde una posición vertical no invertida (por ejemplo, un **lanzamiento** o **esponga**) que ejecuta **1 giro completo** y **¾ de rotación hacia atrás** hasta una posición **prona**, manteniendo contacto con **1 bracer**.*

4. Las transiciones de pirámide invertidas pueden incluir cambio de bases.

5. Las **inversiones asistidas (incluidos los mortales asistidos)** deben realizarse en un movimiento continuo.

6. Todas las **inversiones asistidas (incluidos los mortales asistidos)** que **no incluyan giro** deben ser recibidas por al menos **3 receptores (catchers)**.

***Excepción:** Los **mortales conectados** que finalicen en una posición vertical a **nivel prep** o superior requieren como mínimo **1 catcher** y **2 spotters**.*

a. Los **3 catchers/spotters** deben permanecer estáticos.

b. Los **3 catchers/spotters** deben mantener contacto visual con la **flyer** durante toda la transición.

c. Los **3 catchers/spotter**s no pueden estar involucrados en ninguna otra habilidad o coreografía cuando se inicie la transición. (El **dip utilizado para impulsar a la flyer** se considera el inicio de la habilidad).

7. Todas las **inversiones asistidas (incluidos los mortales asistidos)** que incluyan giro ($\frac{1}{4}$ de giro o más) deben ser recibidas por al menos **3 receptores (catchers)**. Los **3 catchers** deben hacer contacto con la **flyer** durante la recepción.

a. Los **catchers** deben permanecer estáticos.

b. Los **catchers** deben mantener contacto visual con la **flyer** durante toda la transición.

c. Los **catchers** no pueden estar involucrados en ninguna otra habilidad o coreografía cuando se inicie la transición. (El **dip utilizado para impulsar a la flyer** se considera el inicio de la habilidad).

8. Las **inversiones asistidas (incluidos los mortales asistidos)** no pueden desplazarse hacia abajo mientras la **flyer** permanezca invertida.

9. Los **mortales asistidos (braced flips)** no pueden entrar en contacto con otros **movimientos sueltos** de acrobacias o pirámides.

10. Las **inversiones asistidas (incluidos los mortales asistidos)** no pueden estar conectadas o asistidas por **flyers** que se encuentren por encima del **nivel prep**.

DIVISIÓN ELITE – DESMONTES

Nota: Se consideran desmontes solo los movimientos que son liberados hacia una **cuna** o que son liberados y se asisten hacia la superficie de competencia.

A. Las **cunas** provenientes de **stunts de una sola base** deben contar con un **spotter independiente** que mantenga al menos una mano o un brazo apoyando la región comprendida entre la cintura y los hombros para proteger la cabeza y los hombros de la persona elevada durante todo el **cuna**.

B. Las **cunas** provenientes de **stunts de múltiples bases** deben contar con **dos catchers** y un **spotter independiente**, quien debe mantener al menos una mano o un brazo apoyando la región comprendida entre la cintura y los hombros para proteger la cabeza y los hombros de la persona elevada durante todo la cuna.

C. Los **desmontes** deben regresar a la(s) **base(s) original(es)**.

Excepción 1: Los desmontes hacia la superficie de competencia deben ser asistidos por la(s) base(s) original(es) y/o por uno o más **spotters**.

Excepción 2: Los **desmontes directos (straight drops)** o los **pequeños saltos de descenso (small hop offs)**, sin habilidades adicionales, desde el nivel de la cintura o inferior, son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de competencia sin asistencia.

Aclaración: Ningún atleta puede aterrizar sobre la superficie de competencia desde una altura superior al nivel de la cintura sin asistencia.

- D. Se permiten hasta **2¼ de giro** en los desmontes desde cualquier **stunt**.
- E. Ningún **stunt**, pirámide, atleta o **prop** puede pasar por encima o por debajo de un desmonte, y un desmonte no puede ser lanzado por encima, por debajo o a través de **stunts**, pirámides, atletas o **props**.
- F. No se permiten desmontes con mortal libre.
- G. Los desmontes no pueden desplazarse intencionalmente.
- H. Los **flyers** en desmontes no pueden entrar en contacto entre sí mientras están sueltos de las bases.
- I. No se permiten **caídas de tensión** ni **tension rolls** de ningún tipo.
- J. Cuando se realice una **cuna** desde un **stunt de una sola base** con múltiples **flyers**, 2 **catchers** deben recibir a cada **flyer**. Los **catchers** y las **bases** deben permanecer estáticos antes del inicio del desmonte.
- K. Los desmontes desde una posición invertida no pueden incluir giros.

DIVISIÓN ELITE – LANZAMIENTOS

- A. Se permiten **lanzamientos** con un máximo de **4 bases**. Una base debe ubicarse detrás del **flyer** durante el lanzamiento y puede asistir al **flyer** para iniciar el lanzamiento.
- B. Los **lanzamientos** deben ejecutarse con todas las bases manteniendo ambos pies sobre la superficie de competencia y deben finalizar en una **posición de cuna**. El **flyer** debe ser recibido en una **cuna** por al menos **3 bases originales**, una de las cuales debe estar ubicada en el área de la cabeza y los hombros del **flyer**. Las bases deben permanecer estáticas durante el lanzamiento.

Ejemplo: No se permiten lanzamientos con desplazamiento intencional.

Excepción: Se permite un giro de ½ realizado por las bases, como en una **patada giro**.

C. El **flyer** debe tener ambos pies sobre o dentro de las manos de las bases al momento de iniciar el lanzamiento.

D. No se permiten lanzamientos con mortales, invertidos o con desplazamiento.

E. Ningún **stunt**, pirámide, atleta o **prop** puede pasar por encima o por debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede ser ejecutado por encima, por debajo o a través de **stunts**, pirámides, atletas o **props**.

F. Se permiten hasta 2½ **rotaciones con giro** durante un lanzamiento.

G. Los **flyers** en **lanzamientos** separados no pueden entrar en contacto entre sí y deben quedar completamente libres de todo contacto con las bases, **bracers** y/o otros **flyers**.

H. Solo se permite un **flyer** durante un **lanzamiento**.

REGLAS DE LA DIVISIÓN PREMIER ICU

Nota: Esta división es equivalente al **Nivel 7 (L7)**, el nivel inmediatamente superior a la **División Elite**. Corresponde al siguiente nivel de progresión disponible para los equipos de las categorías **Senior** y **Masters** que cumplan con los requisitos de clasificación.

DIVISIÓN PREMIER – GIMNASIA GENERAL

A. Toda la **gimnasia** debe iniciar y finalizar sobre la **superficie de competencia**.

***Excepción 1:** Un atleta puede realizar un rebote desde sus pies hacia una transición de **stunt**. Si el rebote del pase de gimnasia incluye una rotación de cadera por encima de la cabeza (hip-over-head rotation), el atleta/**flyer** debe ser recibido y detenido en una posición no invertida antes de continuar hacia la transición o al **stunt** con rotación de cadera por encima de la cabeza.*

***Excepción 2:** Se permiten los **Round Off Rewinds** y los **flic flac estático Rewinds**. No se permite ejecutar ninguna habilidad de gimnasia antes del **Round Off** o del **flic flac estático**.*

B. No está permitido realizar **gimnasia** por encima, por debajo o a través de un **stunt**, un atleta o un **prop**.

***Aclaración:** Se permite que un atleta salte por encima de otro atleta.*

C. No está permitido realizar **gimnasia** mientras se sostiene o se está en contacto con cualquier **prop**.

Excepción: Como es habitual en las presentaciones de Cheer (animación) durante eventos deportivos, un atleta que ya dominé un **mortal agrupado estático** puede ejecutarlo sosteniendo únicamente **poms** en las manos durante la parte de **Cheer (animación)** de la rutina.

D. Se permiten los **rollos altos (pescados)**.

Excepción: No se permiten los **rollos altos (pescados)** que incluyan rotaciones con giro.

DIVISIÓN PREMIER – GIMNASIA ESTÁTICA Y CON CARRERA

A. Se permiten habilidades con un máximo de **1 rotación de mortal** y **1 rotación de giro**.

DIVISIÓN PREMIER – STUNTS

A. Se requiere un **spotter** en los siguientes casos:

1. Durante los **stunts** a un solo brazo por encima del **nivel Prep**, excepto en **Cupies** o **Liberties**.

Aclaración: Un **Heel Stretch**, **Arabesque**, **High Torch**, **Scorpion**, **Bow and Arrow**, entre otros realizados a un solo brazo, **requieren un spotter**.

2. Cuando la elevación o transición involucre:

a. Un **movimiento suelto** con un giro **mayor** a 360 grados.

b. Un **movimiento suelto** con una posición invertida que finalice en **nivel Prep** o superior.

c. Un **mortal libre**.

3. Durante los **stunts** en los que el **flyer** se encuentre en una posición invertida por encima del **nivel Prep**.
4. Cuando la **flyer** sea liberada desde un nivel superior al suelo hacia un **stunt** a un solo brazo.

B. Niveles de stunt

1. Se permiten los **stunts** extendidos **en una pierna**.

C. Se permiten **stunts** y transiciones con giro de hasta **2¼ rotaciones con giro** realizadas por el **flyer** con respecto a la superficie de competencia.

Aclaración: Un giro realizado junto con una rotación adicional de las bases dentro del mismo conjunto de habilidades será **ilegal** si la rotación acumulada del **flyer** supera las **2¼ rotaciones**. El juez de seguridad utilizará las caderas del **flyer** para determinar la cantidad total de rotación ejecutada durante el conjunto de habilidades. Una vez que el **stunt** esté establecido (por ejemplo, en **Prep**) y los atletas demuestren una detención clara y definida con el **flyer** estable, podrán continuar caminando el **stunt** con rotaciones adicionales.

D. Se permiten los **Rewinds** (mortales libres), así como los **stunts** y transiciones con **mortal asistido**. Los **Rewinds** deben iniciar únicamente desde el nivel del suelo y pueden incluir hasta **1 mortal** y **1¼ rotaciones con giro**.

Excepción 1: Los **Rewinds** que finalizan en **cuna** se consideran de **1¼ rotación**. Todos los **Rewinds** recibidos por debajo del nivel de los hombros deben contar con **2 catchers**.

Ejemplo: Un **Rewind** que finaliza en **cuna**.

Excepción 2: Se permiten los **Round Off Rewinds** y los **flic flac estatico Rewinds**. No se permite ejecutar ninguna habilidad de **gimnasia** antes del **Round Off** o del **flic flac estatico**.

Aclaración 1: No se permiten **stunts** ni transiciones con **mortal libre** que no inicien sobre la superficie de competencia.

Aclaración 2: No se permite utilizar **Toe Pitch**, **Leg Pitch** ni otros lanzamientos similares para iniciar habilidades de mortal libre.

E. No se permiten Split catches con una sola base.

F. Los **stunts** de una sola base con múltiples **flyers** requieren un **spotter** independiente para cada **flyer**.

G. DIVISIÓN PREMIER – STUNTS – Movimientos sueltos

1. Se permiten los **movimientos sueltos**, pero no pueden superar **18 pulgadas (46 cm)** por encima del nivel de los brazos extendidos de las bases.

Aclaración: Si un **movimiento suelto** supera las **18 pulgadas (46 cm)** por encima del nivel de los brazos extendidos de las bases, se considerará un **lanzamiento** o un **desmonte** y deberá cumplir las reglas correspondientes para **Lanzamientos** o **Desmontes**.

2. Los **movimientos sueltos** no pueden finalizar en una posición invertida.

3. Los **movimientos sueltos** deben regresar a las **bases originales**.

Excepción 1: Se permiten los lanzamientos estilo **Coed** hacia una nueva base, siempre que el **stunt** sea lanzado por una sola base y recibido por al menos **una base y un spotter adicional**, quienes no podrán estar involucrados en ninguna otra habilidad o coreografía cuando se inicie la transición.

Excepción 2: Se permiten los lanzamientos de **stunts de una sola base con múltiples flyers** sin necesidad de regresar a las bases originales. La base original puede convertirse en el **spotter** requerido durante este tipo de lanzamiento.

Aclaración: Ningún atleta puede aterrizar sobre la superficie de competencia sin asistencia desde una altura superior al nivel de la cintura.

4. Se permiten los **Helicópteros** con hasta **180 grados de rotación** y deben ser recibidos por **al menos 3 catchers**, uno de los cuales debe estar ubicado en la zona de la cabeza y los hombros del **flyer**.

5. Los **movimientos sueltos** no pueden desplazarse de manera intencional. Consulte la excepción del numeral 3.

6. Los **movimientos sueltos** no pueden pasar por encima, por debajo o a través de otros **stunts, pirámides** o atletas.

7. Los **flyers** que ejecuten **movimientos sueltos** independientes no pueden entrar en contacto entre sí.

Excepción: Esta restricción no aplica para los **stunts de una sola base con múltiples flyers**.

H. PREMIER DIVISION – Stunts - Inversiones

1. Las inversiones descendentes desde un nivel superior al Prep deben ser asistidas por al menos 2 receptores. El flyer debe mantener contacto con una base.

PREMIER DIVISION – PIRÁMIDES

A. Se permiten **pirámides de hasta 2½ niveles de altura**.

B. En las **pirámides de 2½ niveles**, debe haber **al menos 2 spotters** para cada persona que se encuentre por encima de dos personas de altura y cuyo soporte principal no tenga al menos un pie en el suelo. Uno de los spotters debe proporcionar apoyo adicional a la pirámide.

Ambos spotters deben estar en posición mientras la **flyer** sube a la pirámide.

- *Un spotter debe ubicarse **detrás de la flyer**.*

- *El otro spotter debe ubicarse **frente a la flyer** o **a un costado de la pirámide**, en una posición desde la cual pueda alcanzar al flyer si este realiza un desmonte hacia el frente.*

Una vez que la pirámide demuestre suficiente estabilidad y justo antes del desmonte, este spotter podrá desplazarse hacia atrás para recibir la **cuna**.

Debido a que los diseños de las pirámides pueden variar considerablemente, se recomienda revisar previamente cualquier pirámide nueva cuya posición de spotter pueda generar dudas.

Aclaración: En todas las **pirámides tipo torre**, debe haber un spotter ubicado detrás del flyer **sin estar en contacto** con la pirámide y **un conector** que asista al atleta del nivel intermedio que ejecuta el **thigh stand**.

C. Las elevaciones **con movimiento suelto** que se inicien desde el nivel del suelo o superior **no pueden comenzar desde una posición de invertida** y se permiten con:

- **Hasta 1 mortal** (máximo $\frac{3}{4}$ de mortal libre entre la liberación y la recepción) y **1 giro, o**
- **0 mortales** y hasta **2 giros**.

Aclaración: Las elevaciones con movimiento suelto no pueden sobrepasar significativamente la altura de la habilidad prevista ni pasar **sobre, por debajo o a través** de otras **elevaciones, pirámides** o **atletas**.

D. PREMIER DIVISION – Pirámides – Movimientos sueltos

1. Durante una transición de pirámide, un **flyer puede pasar por encima de 2½ niveles de altura** bajo las siguientes condiciones:

a. Cuando un **movimiento suelto de pirámide** sea liberado por una **base del segundo nivel** y sea recibido por una **base del segundo nivel**, la base del segundo nivel que recibe al flyer **también debe ser la misma base del segundo nivel que originalmente liberó al flyer**.

Ejemplo: Tick-tocks en pirámides tipo torre.

b. Los **movimientos sueltos libres** desde pirámides de **2½ niveles** no pueden aterrizar en una **posición prona ni invertida**.

E. PREMIER DIVISION – Pirámides – Inversiones

1. Se permiten **stunts invertidos** de hasta **2½ personas de altura**.

2. Las **inversiones descendentes** desde un nivel superior al **Prep** deben ser asistidas por **al menos 2 bases**. La **flyer** debe mantener contacto con una **base o con otra flyer**.

PREMIER DIVISION – Pirámides – Movimientos sueltos con inversiones conectadas

1. Se permiten **mortales conectados** de hasta **1¼ rotaciones de mortal y 1 rotación de giro**.
2. Se permiten **mortales conectados** siempre que se mantenga **contacto físico directo con al menos 1 flyer en nivel Prep o inferior** y deben ser recibidos por **al menos 2 receptores**.

***Excepción:** Las inversiones conectadas en pirámides de 2½ niveles pueden ser recibidas por 1 persona.*

3. Todas las **inversiones conectadas** (incluidos los mortales conectados) que aterricen en una **posición erguida en nivel Prep o superior** requieren al menos **1 base y 1 Spotter adicional**, bajo las siguientes condiciones:

- a. La base/Spotter debe permanecer **estacionado**.
- b. La base/Spotter debe mantener **contacto visual con la flyer durante toda la transición**.
- c. La base/Spotter no puede estar involucrado en ninguna otra habilidad o coreografía cuando se inicia la transición.
(El dip para lanzar la flyer se considera el inicio de la habilidad).

G. PREMIER DIVISION – Movimientos sueltos libres desde pirámides de 2½ niveles

1. No pueden aterrizar en una **posición prona o invertida**.
2. Están limitados a **0 mortales y 1 rotación de giro**.

H. PREMIER DIVISION – Paper Dolls extendidos a un brazo

Los **Paper Dolls extendidos a un brazo (1 brazo)** requieren un **Spotter por cada flyer**.

PREMIER DIVISION – DESMONTES

Nota: Se consideran desmontes solo los movimientos que son liberados hacia una **cuna** o que son liberados y se asisten hacia la superficie de competencia.

- A. Las **unas desde una base** que excedan **1¼ giros** deben contar con un **Spotter** que asista la cuna, manteniendo al menos una mano/brazo apoyando la **cabeza y los hombros del flyer**.

B. Los desmontes hacia la superficie de competencia deben ser asistidos por una **base original o un Spotter**.

***Excepción:** Los desmontes directos (straight drops) o pequeños saltos (hop offs), sin habilidades adicionales, desde **nivel de cintura o inferior**, son los únicos desmontes hacia la superficie de competencia que no requieren asistencia.*

***Aclaración:** Una persona no puede aterrizar sobre la superficie de competencia desde una altura superior al nivel de cintura sin asistencia.*

1. Se permiten desmontes hacia la superficie de competencia de hasta **2¼ giros**.
2. Los desmontes hacia la superficie de competencia que excedan **1¼ giros** deben ser asistidos por **2 receptores o 1 receptor y 1 Spotter**.

***Excepción:** Los desmontes hacia la superficie de competencia desde **pirámides de 2½ niveles** se permiten hasta **1¼ giros** y deben ser asistidos por **2 receptores o 1 receptor y 1 Spotter**.*

C. Se permite una cuna de hasta 2¼ giros desde todas los stunts y pirámides de hasta **2 personas de altura**, y requiere al menos **2 receptores**.

Las cunas desde pirámides de **2½ niveles** se permiten hasta **1½ giros** y requieren **2 receptores**, de los cuales **1 debe estar estacionario al momento de iniciar la cuna**.

***Excepción:** Los **thigh stands 2-1-1** pueden realizar **2 giros** desde una elevación orientada hacia el frente (por ejemplo: extension, liberty, heel stretch).*

D. Los desmontes desde pirámides de **2½ niveles** no pueden aterrizar en una **posición prona o invertida**.

E. Desmontes con mortal libre hacia cuna

1. Se permiten hasta **1¼ mortales y ½ giro (Arabians)**.
2. Requieren al menos **2 receptores**, uno de los cuales debe ser una **base original**.
3. No pueden desplazarse intencionalmente.
4. Deben iniciarse desde **nivel Prep o inferior**. (No pueden iniciarse desde pirámides de **2½ niveles**).

***Excepción:** Un **¾ de mortal adelante hacia cuna** puede realizarse desde una pirámide de **2½ niveles** y requiere **2 receptores**, uno a cada lado del flyer. Uno de ellos debe estar estacionario al momento de iniciar la cuna. El **¾ de mortal adelante hacia cuna desde 2½ niveles** no puede incluir giro.*

F. Desmontes con mortal libre hacia la superficie de competencia

Los desmontes con mortal libre hacia la superficie de competencia solo están permitidos con **rotación frontal**.

***Aclaración:** Los desmontes con mortal hacia atrás deben terminar en **cuna**.*

1. Se permite hasta **1 mortal adelante y 0 giros**.
2. Deben regresar a una **base original**.
3. Deben contar con un **Spotter**.
4. No pueden desplazarse intencionalmente.
5. Deben iniciarse desde **nivel Prep o inferior**.
(No pueden iniciarse desde pirámides de 2½ niveles).

G. No se permiten **caídas de tensión/tensión rolls** de ningún tipo.

H. Al realizar una cuna desde stunts con **una sola base y múltiples flyers**, debe haber **2 receptores para cada flyer**. Los receptores y las bases deben estar **estacionarios antes de iniciar el desmonte**.

I. Las cunas desde una **elevación a un brazo** que incluyan un giro deben contar con un **Spotter** que asista la cuna, manteniendo al menos una mano/brazo apoyando la **cabeza y los hombros del flyer**.

J. Los desmontes no pueden pasar **por encima, por debajo o a través** de otros stunts, pirámides o personas.

K. Los desmontes deben regresar a las **bases originales**.

***Excepción:** Los stunts con **una sola base y múltiples flyers** no están obligadas a regresar a las bases originales.*

L. Los desmontes no pueden desplazarse intencionalmente.

M. Los flyers que realizan desmontes no pueden entrar en contacto entre sí mientras están liberados de las bases.

PREMIER DIVISION – LANZAMIENTOS

A. Se permiten **lanzamientos** con un máximo de **4 bases de lanzamiento** en total. Una base debe estar ubicada **detrás del flyer** durante el lanzamiento y puede ayudar a la flyer a iniciar el lanzamiento.

*Excepción 1: Los lanzamientos **Fly Away** que pasarían por encima de la persona ubicada atrás.*

*Excepción 2: Los **Arabians**, en los cuales la tercera persona debe comenzar ubicada al frente para poder estar en posición de recibir la **cuna**.*

B. Los lanzamientos deben realizarse **desde el nivel del suelo** y deben terminar en una **posición de cuna**.

La flyer debe ser recibida en posición de cuna por **al menos 3 bases**, una de las cuales debe estar ubicada en la zona de la **cabeza y los hombros del flyer**.

Los lanzamientos no pueden dirigirse de manera que las bases tengan que **desplazarse para realizar la recepción de la flyer**.

C. La flyer, al iniciar un lanzamiento, debe tener **ambos pies en las manos de las bases**.

D. Se permiten lanzamientos con **mortal** de hasta **1¼ rotaciones de mortal** y **2 habilidades adicionales**.

Un **Mortal, pike o extendido** no se contabiliza dentro de las 2 habilidades adicionales, ya que se consideran **posiciones corporales**.

Ejemplos:

- Pike open double full: es **legal**.
- Tuck X-out double full: es **ilegal**, porque el **X-out** se considera una habilidad.

Ejemplos adicionales de habilidades de lanzamientos legales e ilegales:

Legal (Two Skills)

Tuck flip, X-Out, Full Twist
Double Full-Twisting Layout
Kick, Full-Twisting Layout
Pike, Open, Double Full-Twist
Arabian Front, Full-Twist

Illegal (Three Skills)

Tuck flip, X-Out, Double Full Twist
Kick, Double Full-Full Twisting Layout
Kick, Full-Twisting Layout, Kick
Pike, Split, Double Full-Twist
Full-Twisting Layout, Split, Full-Twist

NOTE: An Arabian Front followed by a 1½ twist is considered to be a legal skill.

E. Ningun **stunts**, **pirámide**, **atleta** o **accesorio** puede pasar **por encima** o **por debajo** de un **lanzamiento**, y un lanzamiento no puede ser ejecutado **por encima**, **por debajo** o a **través de** stunts, pirámides, atletas o accesorios.

F. Los **lanzamientos sin mortal** no pueden exceder **3½ giros**.

G. Los **flyers lanzados hacia otro grupo de bases** deben ser recibidos en **posición de cuna** por **al menos 3 receptores estacionarios**.

Los receptores:

- No pueden estar involucrados en ninguna otra coreografía.
- Deben mantener **contacto visual con el flyer desde el inicio del lanzamiento**.
- Deben mantener el contacto visual durante **todo el lanzamiento**.

El lanzamiento puede incluir:

- **0 mortales y hasta 1½ giros, o**
- **¾ de mortal frontal y 0 giros.**

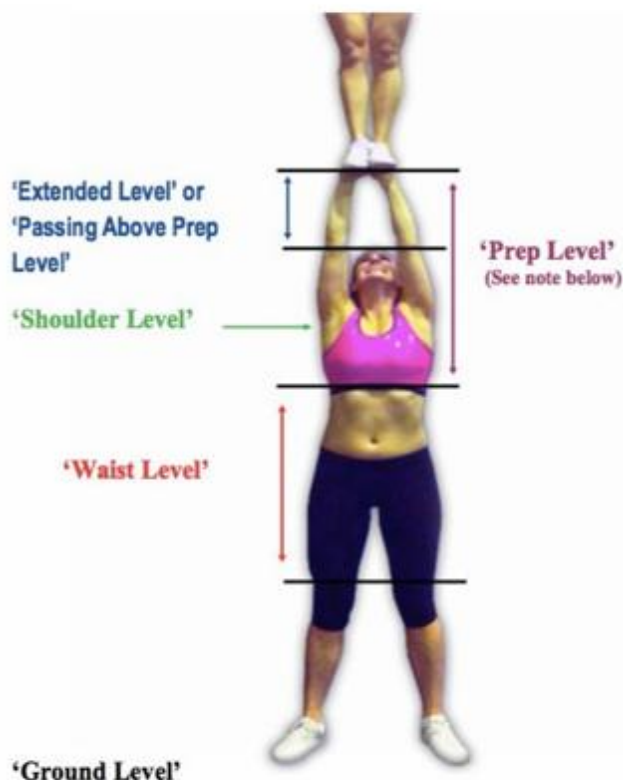
Las bases que participan en el lanzamiento deben permanecer **estacionarias durante el lanzamiento**.

H. Las flyers que participen en **lanzamientos separados** no pueden entrar en contacto entre sí y deben quedar completamente libres de cualquier contacto con las **bases, conectores y/u otras flyers**.

I. Durante un **lanzamiento**, solo se permite **una flyer**.

CONSULTE GLOSARIO ICU: [Cheerleading Glossary](#)

X. CHEERLEADING DIAGRAM REFERENCE



Please consult the glossary and the rules for further explanations and restrictions when interpreting the stunt level.