

REGLAMENTO DE SEGURIDAD UNIVERSITY 2026

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Este documento de seguridad está alineado con la disciplina de Cheerleading llamada All Star.

Las diferencias entre las reglas del Cheerleading Tradicional y el All Star se darán especialmente en aquellas instancias que involucren la Porción de Animación o Cheer, como en los tiempos de rutina, los props/accesorios y su uso.

GLOSARIO DE REGLAS

RULES GLOSSARY

Aerial: Rueda_{Cartwheel} o Inversión_{Walkover} en donde las manos del atleta no tocan el suelo.

Airborne – Aéreo: Estar libre del contacto con alguna persona y/o la superficie de presentación.

Backbend (stunting) – Arqueado (elevación): Es cuando el cuerpo del atleta forma un arco/puente, típicamente apoyando las manos y pies con el abdomen mirando hacia arriba.

Backward Roll – Voltereta Atrás: Es una habilidad de gimnasia no aérea, donde el atleta rota hacia atrás pasando por una posición invertida_{inverted} al levantar las caderas por sobre la cabeza/hombros curvando la espalda, agrupando las rodillas y aterrizando en los pies.

Ball-X: Cuando la flyer_{top person} pasa desde una posición agrupada hacia una posición "X" extendida con los brazos y piernas o solo con las piernas, usualmente durante un lanzamiento_{toss}.

Barrel Roll – Giro de Barril: Ver "Log Roll – Giro de Tronco".

Base: La persona que proporciona apoyo a una flyer_{top person}. La(s) persona(s) que sostienen, levantan o lanzan a una flyer_{top person} hacia una elevación_{stunt}. Debe(n) tener contacto físico directo con la superficie de presentación. Si solo hay una persona debajo del pie de la flyer_{top person}, independiente de donde sitúe las manos, esa persona se considera una base. Una base en una posición arqueada o invertida no puede estar en contacto con una flyer_{top person}.

Basket Toss – Lanzamiento de Malla: Es un lanzamiento que involucra a 2 o 3 bases y un spotter, en el cual 2 de las bases utilizan sus manos para entrelazar las muñecas.

Block Cartwheel – Rueda con Bloqueo: Es una rueda_{cartwheel} que se vuelve aérea_{airborne} cuando el gimnasta_{tumbler} empuja con los hombros en contra de la superficie durante la ejecución de la habilidad.

Brace/Bracer – Conexión/Conector: Una conexión_{brace} es el contacto físico entre una flyer_{top person} con otra flyer_{top person} que ayuda a proporcionar estabilidad. El cabello y/o uniforme de una flyer_{top person} no son partes legales del cuerpo para usar al estabilizar una pirámide o transición de pirámide. Un conector_{bracer} es una flyer_{top person} en contacto físico directo con otra flyer_{top person} que ayuda a proporcionar estabilidad. Un conector_{bracer} requerido no puede pasar por una posición invertida_{inverted} durante una transición.

Braced Flip – Mortal Conectado: Una habilidad en la que una flyer_{top person} realiza una rotación de cadera sobre cabeza mientras está en contacto físico con otra flyer_{top person}.

Cartwheel – Rueda: Una habilidad de gimnasia_{tumbling} donde el atleta permanece en contacto con la superficie de presentación, rotando lateralmente, apoyando una mano a la vez mientras el cuerpo se invierte_{inverted} y aterriza con un pie a la vez hacia una posición vertical_{upright}.

Catcher(s) – Receptor(es): La(s) persona(s) responsable(s) de la recepción segura de una flyer_{top person} durante una elevación/desmonte/lanzamiento/al ser soltada. Todos los receptores:

- Deben estar atentos.
- No deben estar involucrados en otra coreografía (movimiento).
- No deben participar en actividades que puedan impedir la recepción.
- Deben hacer contacto físico con la flyer_{top person} al atraparla.
- Deben estar en la superficie de presentación cuando inicie_{initiation} la habilidad.

Chair – Silla: Una elevación_{stunt} a nivel prep_{prep level} en la que la(s) base(s) sostiene(n) a la flyer_{top person} por el tobillo con una mano y con la otra mano debajo de los glúteos. La pierna que es sostenida debe estar en posición vertical debajo de la flyer_{top person}.

Coed Style Toss – Lanzamiento Estilo Coed: Cuando una sola base sujeta a la flyer_{top person} por la cintura y la lanza desde el nivel del suelo_{ground level}.

Cradle – Cuna: Un desmonte en el que la flyer_{top person} es atrapada en posición de cuna (la flyer_{top person} aterriza debajo del nivel prep, boca arriba en una posición "V"/carpado_{pike}/cóncava con las piernas juntas y extendidas, con las bases sujetando a la flyer_{top person} envolviéndola con los brazos por debajo de su espalda y debajo de sus piernas).

Cupie: Una elevación_{stunt} donde la flyer_{top person} está parada en posición vertical_{upright} y tiene ambos pies juntos en la(s) mano(s) de la(s) base(s). También se conoce como "Awesome".

Dismount – Desmonte: El movimiento final desde una elevación_{stunt} o pirámide que se suelta hacia una cuna_{cradle} o hacia la superficie de presentación. Si se suelta hacia la superficie de presentación, la flyer_{top person} debe aterrizar en ambos pies. Ninguna elevación_{stunt}, pirámide o individuo puede desplazarse por sobre o por debajo de un desmonte y un desmonte no puede lanzarse por sobre, por debajo o a través de elevaciones_{stunts}, pirámides o individuos. Los desmontes:

- No deben desplazarse intencionalmente. No se permiten caídas/volteretas de tensión_{tension drop/rolls} de ningún tipo.
- Deben regresar a la(s) base(s) original(es), a menos que sea un desmonte desde una elevación con una sola base_{single based stunt} sosteniendo múltiples flyer_{top persons}.
- Hacia la superficie de presentación requieren asistencia de la base/spotter original a menos que la flyer_{top person} descienda directamente/con un pequeño salto sin habilidades adicionales desde el nivel de cintura_{waist level}, o inferior, hacia la superficie de presentación.

Las flyer_{top persons} no pueden estar en contacto entre sí mientras son soltadas por las bases.

Todas las cunas^{cradles} multibase^{multi-based} lanzadas desde el nivel de cintura^{waist level} en el cual las bases comiencen con las manos debajo de los pies de la flyer^{top person}, se considerarán un lanzamiento^{toss} y deben cumplir las reglas de lanzamientos^{tosses}.

Dive Roll – Voltereta Alta: Una habilidad aérea^{airborne} que comienza con un movimiento de inmersión hacia el frente terminando en una voltereta adelante^{forward roll}.

Downward Inversion – Inversión Descendente: Una elevación^{stunt} o pirámide en la que el centro de gravedad de una persona invertida^{inverted}, se desplaza hacia la superficie de presentación.

Drop – Caída: Caer de rodillas, muslos, glúteos, de frente, de espaldas o en posición de split/spagat hacia la superficie de presentación desde una posición aérea^{airborne} o invertida^{inverted} sin primero cargar el peso en las manos/pies para amortiguar el impacto de la caída.

Extended Arm Level – Nivel de Brazo Extendido: El punto más alto del/los brazos de una base (no de los brazos del spotter) mientras se encuentra de pie con el/los brazos completamente extendidos sobre la cabeza (incluyendo la punta de los dedos de las manos).

Extended Stunt – Elevación Extendida (Nivel Extendido/Sobre el Nivel Prep): Es cuando todo el cuerpo de la flyer^{top person} está sobre el nivel de la cabeza de la(s) base(s). Si la/las bases primarias se agachan, arrodillan o bajan la altura general de la elevación^{stunt} mientras extienden sus brazos (excluyendo las elevaciones de suelo^{floor stunts}), la habilidad se considera extendida. Las elevaciones^{stunts} donde los brazos de la(s) base(s) se extienden por sobre la cabeza, pero NO se consideran "Elevaciones Extendidas^{Extended Stunts}" debido a que la altura del cuerpo de la flyer^{top person} es similar a la de una elevación en nivel prep^{prep level}, incluyen: sillas^{chairs}, antorchas^{torches}, acostado de espalda/supino^{flat backs}, levantamientos en escuadra^{straddle lifts}, volteretas suspendidas^{suspended rolls} y saltos de rana^{leap frogs}.

Flat Back – Acostado de Espalda/Supino: Una elevación^{stunt} en la que la flyer^{top person} está en posición boca arriba, con el cuerpo recto y paralelo a la superficie de presentación. Esta se considera una elevación en dos piernas^{two leg stunt}.

Flat Body – Cuerpo Plano: Cuando el torso de la flyer^{top person} está paralelo a la superficie de presentación.

Flip – Mortal: En elevaciones^{stunting}, es una habilidad que pasa por una posición invertida^{inverted} con una rotación de la cadera sobre la cabeza, sin contacto con alguna base o la superficie de presentación. En gimnasia^{tumbling}, es una habilidad que implica pasar por una posición invertida^{inverted} con una rotación de la cadera sobre la cabeza, sin contacto con la superficie de presentación.

Flipping Toss – Lanzamiento con Mortal: Un lanzamiento donde la flyer^{top person} rota pasando por una posición invertida^{inverted}.

Floor Stunt – Elevación de Suelo: La base está acostada de espaldas con el/los brazos extendidos. Esta se considera una elevación a nivel de cintura^{waist level}.

Flyer: Ver "Top Person – Persona Elevada".

Forward Roll – Voltereta Adelante: Una habilidad no aérea de gimnasia donde el cuerpo del atleta rota hacia adelante pasando por una posición invertida^{inverted} al levantar las caderas por sobre la cabeza/hombros encorvando la espalda, agrupando las rodillas y aterrizando sobre los pies.

Free-Flipping Stunt – Elevación Con Mortal Libre: Es un movimiento suelto^{release move} de elevación^{stunt} que implica que la flyer^{top person} pase por una posición invertida^{inverted} con una rotación de las caderas sobre la cabeza sin contacto físico con una base, conector^{bracer}, o la superficie de presentación. Esto no incluye los Movimientos Suelos^{Release Moves} que comienzan en posición invertida^{inverted} y rotan hacia una posición no invertida^{non-inverted}.

Free Release Move – Movimiento Suelto Libre: Un movimiento suelto en el cual la flyer^{top person} queda libre del contacto con todas las bases, conectores^{bracers} y la superficie de presentación.

Front Tuck – Mortal Agrupado Adelante: Una habilidad de gimnasia^{tumbling} en la que el atleta genera un impulso ascendente para realizar un mortal/flip adelante en una posición agrupada.

Full – Giro Completo: Es un giro con 360 grados de rotación.

Ground Level – Nivel del Suelo: En la superficie de presentación.

Hand/Arm Connection – Enlace Mano/Brazo: El contacto físico entre dos o más atletas utilizando la(s) manos o brazo(s). El hombro no se considera una conexión legal cuando el "Enlace Mano/Brazo^{Hand/Arm Connection}" es requerido.

Handspring – Flic flac/Hand Vault: Una habilidad aérea^{airborne} de gimnasia^{tumbling} donde el cuerpo rebota desde los pies hacia las manos y vuelve a aterrizar sobre los pies, ya sea hacia adelante (hand vault^{front handspring}) o hacia atrás (flic flac^{back handspring}), mientras rota pasando por una posición de parado de manos^{shandstand}.

Handstand – Parado de Manos: Una habilidad que implica sostener el cuerpo en una posición invertida^{inverted} y vertical, equilibrándose sobre las manos, con los brazos del atleta extendidos rectos al lado de la cabeza y orejas.

Helicopter – Helicóptero: Una elevación^{stunt} en el que la flyer^{top person}, en posición horizontal, es lanzada para que rote en el eje vertical^{vertical axis} (como las aspas de un helicóptero) antes de ser atrapada por las bases originales.

Horizontal Axis – Eje Horizontal (Girar en Elevaciones): Una línea invisible trazada desde la espalda a través del ombligo de una flyer^{top person} que no está en posición vertical^{upright}.

Initiation/Initiating – Iniciación/Iniciando: El comienzo de una habilidad; el punto desde donde se origina. El punto de inicio para una habilidad de construcción es el fondo de la flexión del cual se origina la habilidad.

Inversion/Inverted – Inversión/Invertida: Cuando el atleta tiene al menos un pie por encima del nivel de la cabeza y los hombros por debajo del nivel de la cadera.

Jump – Salto: Una posición aérea^{airborne} que no implica rotación de la cadera sobre la cabeza, creada mediante el uso de los propios pies y la fuerza de la parte inferior del cuerpo para impulsarse lejos de la superficie de presentación.

Jump Skill – Habilidad de Salto: Una habilidad que implica el cambio en la posición del cuerpo durante un salto. Es decir, toe touch, pike^{carpado}, etc. Un "salto recto"^{straight jump} con giro no convierte el salto en una "habilidad de salto"^{jump skill}. Si un salto está incluido en un pase de gimnasia^{tumbling}, el salto romperá el pase.

Layout – Mortal Extendido: Una habilidad aérea^{airborne} de gimnasia^{tumbling}, desmonte^{dismount} o lanzamiento^{toss} que implica una rotación de la cadera sobre la cabeza con el cuerpo en posición extendida y cóncava.

Leap Frog – Salto de Rana: Una elevación^{stunt} en la que una flyer^{top person} se traslada desde un grupo de bases hacia otro o de regreso a las bases originales al desplazarse sobre el torso y entre los brazos extendidos de la base que la sujeta. La flyer^{top person} permanece en una posición vertical^{upright} y mantiene contacto continuo con la base que la sujeta durante la transición. Las Variaciones de Salto de Rana^{Leap frog variations} implican a la flyer^{top person} realizando la transición por sobre el torso de una base y/u otra flyer^{top person}.

Leg/Foot Connection – Enlace de Pierna/Pie: El contacto físico entre dos o más atletas utilizando la(s) pierna(s) o el/los pies. Cualquier conexión desde la pantorrilla hacia los dedos de los pies se considera una conexión legal cuando el enlace de pierna/pie^{leg/foot connection} es permitida.

Liberty: Una elevación^{stunt} en la que la/las bases sujetan un pie de la flyer^{top person} mientras que el otro pie está al lado de la rodilla con la pierna flexionada. Ambas rodillas apuntan hacia el frente/misma dirección.

Load-In – Posición De Carga: Una posición de elevación en la que la flyer^{top person} tiene al menos un pie en las manos de la(s) base(s). Las manos de la/las bases están a nivel de cintura^{waist level}.

Log Roll – Giro de Tronco: Un movimiento suelto^{release move} que inicia en el nivel de cintura^{waist level}, en el cual el cuerpo de la flyer^{top person} típicamente rota 360 grados mientras permanece paralela a la superficie de presentación. Un "Assisted Log Roll – Giro de Tronco Asistido" sería la misma habilidad, pero con la ayuda de una base que mantiene contacto durante toda la transición.

Multi-based Stunt – Elevación Multibase: Es una elevación^{stunt} que tiene 2 o más bases, sin incluir al spotter.

New Base(s) – Base(s) Nueva(s): Base(s) que previamente no estaba(n) en contacto directo con la flyer^{top person} de una elevación^{stunt}.

Non-Inverted Position – Posición No Invertida: Es una posición corporal en la que se cumple cualquiera de las siguientes condiciones:

1. Los hombros de la flyer^{top person} están al nivel de la cintura o superior a ella.
2. Los hombros de la flyer^{top person} están por debajo del nivel de su cintura y ambos pies están por debajo del nivel de su cabeza.

Onodi: Un flic flac^{back handspring} con medio giro hacia el apoyo de manos, donde el atleta termina con un hand vault^{front handspring}.

Original Base(s) – Base(s) Original(es): Base(s) que está(n) en contacto con la flyer^{top person} durante la iniciación^{initiation} de la habilidad/elevación^{stunt}.

Pancake – Panqueque: Una elevación^{stunt} de inversión descendente^{downward inversion} en el que ambas piernas/pies de la flyer^{top person} permanecen sujetos por la(s) base(s) mientras realiza una rotación hacia adelante flexionando el cuerpo a la altura de la cadera/carpada^{pike} para ser atrapada por la espalda.

Paper Dolls – Muñecas de Papel: Son elevaciones^{stunts} en una sola pierna^{single-leg} que se conectan entre sí. Las elevaciones^{stunts} pueden estar o no estar extendidas.

Pike – Carpado: El cuerpo se flexiona hacia adelante a la altura de la cadera, con las piernas juntas y extendidas.

Prep Level – Nivel Prep: La conexión más baja entre la(s) base(s) y la flyer^{top person} está por encima del nivel de cintura^{waist level} y por debajo del nivel extendido^{extended level}, es decir: elevación prep, gancho^{hitch} a nivel de hombro^{shoulder level} y sentado en hombro^{shoulder sit}.

Una elevación^{stunt} también puede considerarse en Nivel Prep^{Prep Level} si el/los brazos de la(s) base(s) están extendidos por encima de sus cabezas y siempre que la altura del cuerpo de la flyer^{top person} sea similar al de una elevación^{stunt} a nivel de hombro/prep^{shoulder/prep level} para que no se identifique como "Elevaciones Extendidas^{Extended Stunts}", por ejemplo: acostado de espalda^{flat back}, levantamiento en escuadra^{straddle lift/v-sit}, silla^{chair}, levantamiento en T^{T-lift}.

Si la o las bases primarias se agachan, arrodillan, o reducen la altura general de la elevación^{stunt} con la conexión más baja en nivel prep^{prep level}, la habilidad se consideraría a Nivel Prep^{Prep Level}.

Una elevación^{stunt} se considera inferior al Nivel Prep^{Prep Level} si al menos un pie de la flyer^{top person} está en nivel de cintura^{waist level}, según lo determinado por la altura/posición de la(s) base(s). (Excepciones: silla^{chair}, levantamiento-T^{T-lift} y sentado en hombro^{shoulder sit} son elevaciones^{stunts} a nivel de prep^{prep level}).

Primary Support – Soporte Principal: Sostener la mayor parte del peso de una flyer^{top person}.

Prone Position – Posición Prona: Una posición boca abajo con el cuerpo plano^{flat body}.

Prop – Accesorio: Un objeto que se puede manipular, como pompones^{spons}, carteles^{signs}, banderas^{banners} y megáfonos^{megaphones}. Cualquier pieza del uniforme retirada intencionalmente del cuerpo, se considerará un prop/accesorio.

Punch Front – Pique con Mortal Adelante: Ver "Front Tuck – Mortal Agrupado Adelante".

Pyramid – Pirámide: Dos o más elevaciones^{stunts} conectados.

Rebound – Rebote: Una posición aérea^{airborne} que no implica la rotación de la cadera sobre la cabeza, donde el atleta utiliza sus propios pies y la potencia de la parte inferior del cuerpo para rechazar lejos de la superficie de presentación desde/hacia una habilidad de gimnasia^{tumbling}.

Release Move – Movimiento Suelto: La flyer^{top person} queda libre del contacto con todos los atletas en la superficie de presentación.

No puede pasar por sobre, debajo o a través de otras elevaciones^{stunts}, pirámides, individuos (o props/accesorios). Las flyers^{top persons} en movimientos sueltos^{release moves} separados, no pueden estar ni entrar en contacto entre sí.

No se permiten atrapes en split/spagat^{split catches} con una sola base^{single based}.

Para determinar la altura de un movimiento suelto^{release move}, en el punto más alto del movimiento se utilizará la distancia desde las caderas de la flyer^{top person} hacia los brazos extendidos de las bases, si la distancia es mayor al largo de las piernas de la flyer^{top person} (en los Niveles 3-4), se considerará un desmonte o lanzamiento y debe seguir las reglas correspondientes a "Desmontes^{Dismounts}" o "Lanzamientos^{Tosses}".

Todas las cunas^{cradles} multibase^{multi-based} desde el nivel de cintura^{waist level} en las que las bases comienzan con las manos debajo de los pies de la flyer^{top person} se considerarán un lanzamiento^{toss} y deben seguir las reglas de lanzamientos^{tosses}.

Round Off – Rondat: Es similar a una rueda^{cartwheel}, excepto que el atleta aterriza con ambos pies en la superficie de presentación en lugar de un pie a la vez, mirando en la dirección de donde comenzó.

Running Tumbling – Gimnasia de Carrera: Gimnasia^{tumbling} que incluye un paso o un salto hacia adelante para ganar impulso como entrada hacia una habilidad de gimnasia^{tumbling}.

Second Level – Segundo Nivel: Es cualquier persona levantada por encima del nivel de la superficie de presentación por una o más bases.

Series Front or Back Handsprings – Serie de Hand Vaults o Flic-flacs: Son dos o más hand vaults^{front handsprings} o flic-flacs^{back handsprings} realizados consecutivamente por un atleta.

Shoulder Level – Nivel de Hombros: Una elevación^{stunt} donde el punto de conexión entre la(s) base(s) y la flyer^{top person} está a la altura de los hombros de la(s) base(s).

Shoulder Sit – Sentado en Hombros: Una elevación^{stunt} en la que la flyer^{top person} se sienta en el/los hombros de la(s) base(s). Esto se considera una elevación^{stunt} en nivel prep^{prep level}.

Shoulder Stand – Parado en Hombros: Una elevación^{stunt} en la que un atleta está de pie sobre el/los hombros de la(s) base(s).

Shushunova: Es un salto con piernas separadas (toe touch) aterrizando en la superficie de presentación en una posición prona^{prone}/flexión de brazos^{push-up}.

Single Based Stunt – Elevación Con Una Sola Base: Una elevación^{stunt} que utiliza una sola base para soporte.

Single Leg Stunt – Elevación en Una Pierna: Ver "Stunt – Elevación".

Split Catch – Recepción en Spagat/Split: Una elevación^{stunt} con una flyer^{top person} en posición vertical^{upright} con las rodillas hacia el frente. La(s) base(s) sujeta(n) ambas piernas por la parte interior de los muslos mientras que la flyer^{top person} realiza típicamente un movimiento de V-alta^{high-V}, creando una "X" con el cuerpo.

Sponge Toss – Lanzamiento de Esponja: Una elevación^{stunt} similar a un lanzamiento de malla^{basket toss} en la que la flyer^{top person} es lanzada desde una posición de carga^{load-in}. La flyer^{top person} tiene ambos pies sobre las manos de las bases antes del lanzamiento.

Spotter: Una persona responsable de prevenir que la flyer^{top person} se lesione durante una elevación^{stunt}, pirámide o lanzamiento^{toss}, protegiendo la cabeza, el cuello, la espalda y el área de los hombros. El spotter debe ser integrante de su propio equipo y debe estar capacitado en técnicas adecuadas de vigilancia/asistencia^{spotting}. El Spotter:

- Debe estar parado (de pie) en la superficie de presentación.
- Debe estar atento a la elevación^{stunt} que se está realizando y no puede participar en actividades que le impidan cuidar, como, por ejemplo, sostener un cartel^{sign}.
- Debe poder tocar a la base de la elevación^{stunt} que está cuidando.
- No puede estar parado con su torso debajo de la elevación^{stunt}.
- Puede sujetar la(s) muñeca(s) de la(s) base(s), otra parte de los brazos de la(s) base(s), las piernas/tobillos de la(s) flyer(s)^{top person(s)} o puede no tocar en absoluto la elevación^{stunt}.
- No puede tener ambas manos debajo de la planta del/los pies de la flyer^{top person} o debajo de las manos de las bases.
- Si una mano del spotter está por debajo de la planta del pie de la flyer^{top person}, esta debe ser su mano delantera y la mano trasera puede ubicarse en la parte posterior del tobillo/pierna de la flyer^{top person} o en la parte posterior de la muñeca de la base.
- No puede ser al mismo tiempo la base y el spotter requerido. Si solo hay una persona debajo del pie de la flyer^{top person}, independientemente de la posición de las manos, esa persona se considera una base.

Standing Tumbling – Gimnasia Estática: Una habilidad de gimnasia^{tumbling} (o serie de habilidades) realizada desde una posición parada sin un impulso previo hacia adelante. Todavía se define como "Gimnasia Estática^{Standing Tumbling}" si esta es realizada con cualquier número de pasos hacia atrás previo a la ejecución de la(s) habilidad(es).

Step Out – A una Pierna: Una habilidad de gimnasia^{tumbling} que aterriza con un pie a la vez, en lugar de aterrizar con ambos pies simultáneamente.

Straddle Lift – Levantamiento en Escuadra: Ver "V-Sit – Sentado en V".

Straight Cradle – Cuna Recta: Un movimiento suelto^{release move}/desmonte desde una elevación^{stunt} hacia una posición de cuna^{cradle}, donde la flyer^{top person} mantiene el cuerpo en posición de "Vuelo Recto^{Straight Ride}" sin realizar ninguna habilidad (como: rotar, patear, girar, chica linda^{pretty girl}, etc.).

Straight Ride – Vuelo Recto: La posición corporal de una flyer^{top person} al realizar un lanzamiento^{toss} o desmonte sin involucrar ningún truco/habilidad en el aire. Es una posición en línea recta que enseña a la flyer^{top person} a extender y alcanzar la altura máxima en el lanzamiento/desmonte.

Stunt – Elevación: Cualquier habilidad en la que una flyer^{top person} es sostenida por encima de la superficie de presentación por una o más personas. Una elevación^{stunt} se determina como de "Una Pierna^{One Leg}" o "Dos Piernas^{Two Leg}" según el número de pies de la flyer^{top person} que son sostenidos por la(s) base(s). Si la flyer^{top person} no está sostenida por debajo de ningún pie, entonces el número de piernas en las que es apoyada determinará si es una elevación^{stunt} de "Una Pierna^{One Leg}" o "Dos Piernas^{Two Leg}". Excepción: Si la flyer^{top person} está en posición sentada en V-V-Sit, carpada^{pike} o con el cuerpo plano^{flat body}, la elevación^{stunt} se considerará como elevación^{stunt} en "Dos Piernas^{Two Leg}".

Suspended Roll – Voltereta Suspendida: Es una habilidad de elevación^{stunt} que implica una rotación de la cadera sobre la cabeza de la flyer^{top person} mientras está conectada mano/brazo a mano/brazo con la(s) base(s). Cada mano/brazo de la flyer^{top person} debe estar conectada a una mano/brazo separado de la(s) base(s). La(s) base(s) puede(n) extender sus brazos y soltarán los pies/piernas durante la rotación de la habilidad. Esta se considera una elevación^{stunt} a nivel prep^{prep level}.

T-Lift – Levantamiento-T: Una elevación_{stunt} en la que una flyer_{top person}, con los brazos en posición-T, es sostenida en ambos lados por dos bases que se conectan con cada una de las manos y debajo de los brazos de la flyer_{top person}. La flyer_{top person} permanece en una posición vertical_{upright} no invertida_{non-inverted} mientras es sostenida en la elevación_{stunt}.

Tension Roll/Drop – Caída/Voltereta de Tensión: Una pirámide/elevación_{stunt} en el que la(s) base(s) y la(s) flyer(s)_{top person(s)} se inclinan hacia adelante al unísono hasta que la(s) flyer(s)_{top person(s)} se separan de la(s) base(s) sin ayuda. Tradicionalmente la(s) flyer(s)_{top persons} y/o base(s) realizan una voltereta adelante_{forward roll} después de separarse entre sí.

Three Quarter (3/4) Front Flip – Tres Cuartos (3/4) de Mortal Adelante:

Elevación_{stunt} – Una rotación hacia adelante de la cadera sobre la cabeza en la que una flyer_{top person} es soltada desde una posición vertical_{upright} hacia una posición de cuna_{cradle}.

Gimnasia_{tumbling} – Es una rotación hacia adelante de la cadera sobre la cabeza desde una posición vertical_{upright} hacia una posición sentada en el suelo, aterrizando primero con las manos y/o los pies.

Tic-tock: Una elevación_{stunt} que se mantiene en una posición estática sobre una pierna_{one leg}, donde la/las bases flexionan e impulsan a la flyer_{top person} de forma ascendente, mientras la flyer_{top person} cambia su peso a la otra pierna y aterriza en una posición estática sobre la otra pierna.

Toe/Leg Pitch – Impulsar Pie/Pierna: Es una elevación_{stunt} de una o múltiples bases en el que lanzan hacia arriba utilizando tradicionalmente un solo pie o pierna de la flyer_{top person} para aumentar su altura.

Top Person – Persona Elevada: El/los atletas que son sostenidos por encima de la superficie de presentación en una elevación_{stunt}, pirámide o lanzamiento_{toss}.

Toss – Lanzamiento: Una elevación_{stunt} aérea_{airborne} en el que las bases ejecutan un movimiento de lanzamiento iniciado desde el nivel de cintura_{waist level} para aumentar la altura de la flyer_{top person}.

La flyer_{top person} queda libre del contacto con las bases, conectores_{bracers}, y/u otras flyers_{top persons}.

La flyer_{top person} no está en la superficie de presentación cuando el lanzamiento_{toss} es iniciado_{initiation} (ejemplo: lanzamiento de malla_{basket toss} o lanzamiento de esponja_{sponge toss}).

Requiere un mínimo de 3 bases y un máximo de 4 bases lanzando. Todas las bases deben tener ambos pies en la superficie de presentación. Los lanzamientos_{tosses} deben ser atrapados en posición de cuna_{cradle} por al menos 3 bases, una de las cuales debe estar en posición para atrapar el área de la cabeza y los hombros de la flyer_{top person}. Las bases deben permanecer estacionarias durante el lanzamiento_{toss}.

La flyer_{top person} debe tener ambos pies en/sobre las manos de las bases al iniciar el lanzamiento_{toss}.

Ninguna elevación_{stunt}, pirámide, individuo o prop/accesorio puede moverse por sobre o debajo de un lanzamiento_{toss}, y un lanzamiento_{toss} no puede arrojarse por sobre, debajo o a través de elevaciones_{stunts}, individuos o prop/accesorio. Las flyers_{top persons} en lanzamientos_{tosses} separados no pueden entrar en contacto entre sí. Solo se permite una flyer_{top person} en un lanzamiento_{toss}.

Todas las cunas_{cradles} multibase_{multi-based} desde el nivel de cintura_{waist level} en las que las bases comienzan con las manos debajo de los pies de la flyer_{top person} serán consideradas lanzamientos_{tosses} y deben seguir las reglas de lanzamientos_{tosses}.

Nota: Lanzamientos estilo coed hacia las manos_{toss to hands}, hacia una elevación extendida_{extended stunt} y hacia una silla_{chair}, NO están incluidos en esta descripción. (Ver "Release Moves – Movimientos Suelto").

Twisting Tosses – Lanzamientos con Giro: Girar es acumulativo. Toda rotación de hasta 1 ¼ de giro_{twist} se considera 1 habilidad, exceder 1 ¼ y hasta 2 ¼ rotaciones se consideran 2 habilidades. Por ejemplo, ½ giro_{twist} + posición "X" + ½ giro_{twist} se considera 2 habilidades: 1 giro completo y 1 habilidad adicional.

Tower Pyramid – Pirámide de Torre: Una elevación_{stunt} sobre otra elevación_{stunt} que está al nivel de cintura_{waist level}.

Transitional Pyramid – Transición de Pirámide: Una flyer_{top person} se mueve desde una posición hacia otra en una pirámide. La transición puede implicar un cambio de bases siempre que la flyer_{top person} mantenga contacto constante con al menos otro atleta que esté en nivel prep_{prep level} o inferior.

Transitional Stunt – Transición de Elevación: La o las flyers_{top persons} se mueven desde una posición en una elevación_{stunt} hacia otra, cambiando la configuración inicial de la elevación. Cada punto de iniciación_{initiation} se utiliza para determinar el comienzo de una transición. El final de una transición se define como un nuevo punto de iniciación_{initiation}, una detención del movimiento y/o la flyer_{top person} haciendo contacto con la superficie de presentación.

Tuck Position – Posición Agrupada: Una posición del cuerpo en la que las rodillas y las caderas se flexionan mientras son llevadas hacia el pecho.

Tumbling – Gimnasia: Cualquier habilidad en la que las caderas pasan por sobre de la cabeza sin el contacto con una base, comenzando y terminando en la superficie de presentación. Cuando no se permite gimnasia_{tumbling} después de una habilidad de gimnasia_{tumbling} en particular, se debe incluir al menos un paso hacia la siguiente habilidad de gimnasia_{tumbling} para separar los dos pases. Salir con un paso de la habilidad se considera una continuación de este pase de gimnasia_{tumbling} y se necesita un paso adicional para separar los pases. Si el atleta termina la habilidad con ambos pies juntos, solo se necesita un paso para crear un nuevo pase de gimnasia_{tumbling}.

Twist/Twisting – Giro/Girar: Un atleta realiza una rotación alrededor del eje vertical_{vertical axis} de su cuerpo (eje vertical_{vertical axis} = eje de la cabeza a los pies).

Twisting tumbling – La gimnasia con giro son habilidades que implican una rotación de la cadera por sobre la cabeza mientras gira alrededor de su eje vertical_{vertical axis}.

Twisting stunts – En elevaciones con giro, estos cuentan en dos ejes separados, el vertical_{vertical axis} y el horizontal_{horizontal axis}. Los giros simultáneos en ambos ejes se considerarán por separado y no de forma acumulativa. El grado de giro se determina por la rotación total acumulada de las caderas de la flyer_{top person} en relación con la superficie de presentación (una vez que se logra la elevación_{stunt} y la flyer_{top person} demuestra una detención clara y definida, la elevación puede continuar caminando en rotación adicional). Una nueva transición con giro_{twisting transition} comienza con una flexión de las bases y/o un cambio en la dirección de la rotación del giro.

Two-High Pyramid – Pirámide de Dos Alturas: Una pirámide en la que todas las flyers_{top persons} son principalmente sostenidas por una o más bases apoyando su peso directamente en la superficie de presentación. Cada vez que una flyer_{top person} está libre de su(s) base(s) en un "Movimiento Suelto de Pirámide_{Pyramid Release Move}",

independientemente de la altura lograda, esta flyer^{top person} se consideraría "por encima de la altura de dos personas". Pasar "por encima de la altura de dos personas" no se relaciona con la altura lograda por la flyer^{top person}, sino con el número de capas a las que está conectada.

Upright – Vertical: Una posición corporal erguida de la flyer^{top person} en la que el atleta está de pie o sentado mientras es sostenido por una o más bases. Por ejemplo: posición estrella^{star}, liberty, escuadra/sentado en V^{V-sit}.

V-Sit – Sentada en V/Escuadra: La posición corporal de una flyer^{top person} al sentarse en una elevación^{stunt} con las piernas extendidas y paralelas a la superficie de presentación, formando una "V" con ellas. Esto se considera una elevación^{stunt} en dos piernas^{two leg}.

Vertical Axis – Eje Vertical (Giros en Elevaciones o Gimnasia): Una línea invisible trazada desde la cabeza hasta los pies a través del cuerpo del atleta que realiza gimnasia^{tumbling} o de la flyer^{top person}.

Waist Level – Nivel de Cintura: Una elevación^{stunt} en la que la conexión más baja entre la(s) base(s) y la flyer^{top person} está por encima del nivel de suelo^{ground level} y por debajo del nivel prep^{prep level} y/o al menos un pie de la flyer^{top person} está por debajo del nivel prep^{prep level}, según lo determine la altura/posición de la base. Ejemplos de elevaciones que se consideran a nivel de cintura^{waist level}: elevaciones^{stunts} con bases en 4 apoyos/cuadrupedia^{all 4s position} o sobre bases en posición agrupada/pepita^{nugget}. Una silla^{chair} y un sentado en hombros^{shoulder sit} se consideran elevaciones^{stunts} a nivel prep^{prep level}, no a nivel de cintura^{waist level}.

Waist Level Cradle – Cuna desde Nivel de Cintura: Un movimiento suelto^{release move} que inicia^{initiates} debajo del nivel prep^{prep level} y es atrapado en posición de cuna^{cradle}. Todas las cunas^{cradles} multibase^{multi-based} desde el nivel de cintura^{waist level} en las que las bases comienzan con las manos debajo de los pies de la flyer^{top person} se considerarán un lanzamiento^{toss} y deben seguir las reglas de lanzamientos^{tosses}.

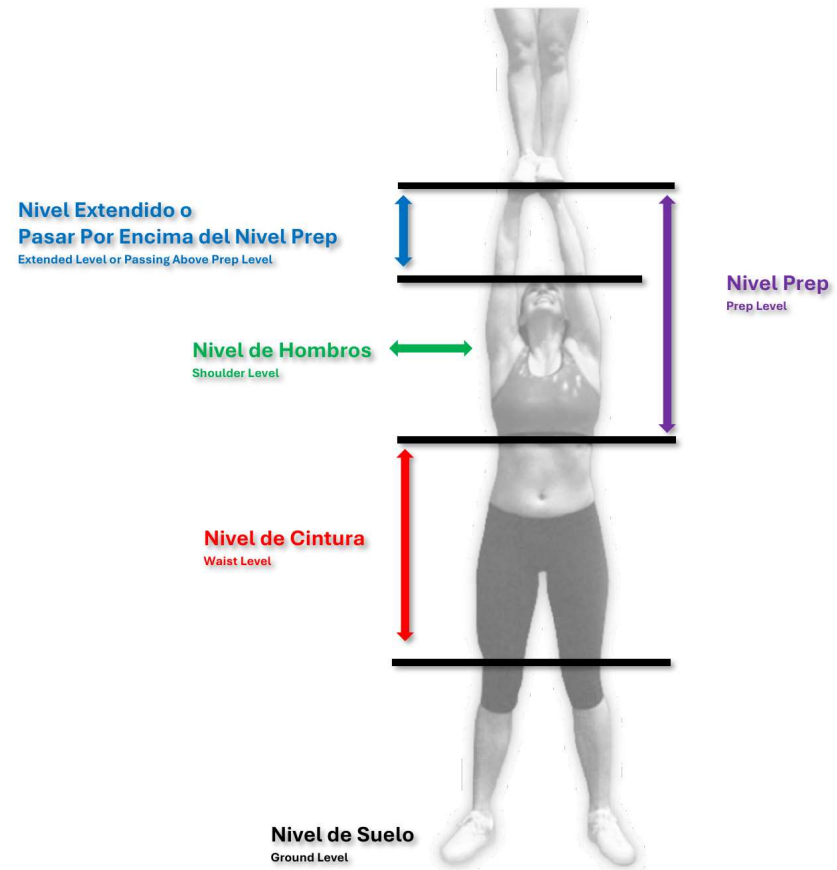
Walkover – Inversión: Una habilidad no aérea^{airborne} de gimnasia^{tumbling} en la que el atleta se inclina hacia adelante en un parado de manos^{handstand} y lleva las piernas por arriba y hacia el suelo, una a la vez (inversión adelante^{front walkover}) o arqueándose hacia atrás de manera similar a un parado de manos y aterrizando con un pie a la vez (inversión atrás^{back walkover}). El apoyo puede ser de una o ambas manos.

Whip – Tempo: Una habilidad aérea^{airborne} de gimnasia^{tumbling} sin giro, que se desplaza hacia atrás, en la cual los pies del atleta rotan sobre su cabeza y cuerpo mientras que el cuerpo se mantiene en una posición extendida a la altura de la parte superior de la espalda. Un "Whip – Tempo" tiene el aspecto de un flic-fla^{Cback handspring} sin que las manos entren en contacto con el suelo.

Wrap Around – Envolver: Una transición de elevación^{stunt transition} que implica a una sola base^{single base} sosteniendo a una flyer^{top person} en una posición de cuna^{cradle}, soltando las piernas de la flyer^{top person} balanceando las piernas alrededor de la espalda de la base. Luego, la base rodea su brazo libre alrededor de las piernas de la flyer^{top person}, la que, con su cuerpo, está envolviendo la espalda de la base.

X-Out: Una habilidad de gimnasia^{tumbling} en la que el atleta realiza un mortal^{flip} mientras extiende los brazos y piernas formando una "X" durante la rotación del mortal^{flip}.

ILUSTRACIÓN DE LA ALTURA DE LAS ELEVACIONES_{STUNTS}



Consulte el glosario_{glossary} y las reglas para obtener explicaciones y restricciones adicionales al interpretar la altura de la elevación_{stunt}

REGLAMENTO GENERAL DE SEGURIDAD Y REQUERIMIENTOS DE RUTINA

GENERAL SAFETY RULES AND ROUTINE REQUIREMENTS

1. Todos los atletas deben estar supervisados durante todas las funciones oficiales por un profesor/entrenador/director calificado.
2. Los entrenadores deben requerir competencia/capacidad antes de progresar en las habilidades. Los entrenadores deben considerar el grado de habilidad del atleta, del grupo y del equipo en relación con la ubicación adecuada del Nivel de presentación. La seguridad de los atletas debe ser considerada en todas las habilidades.
3. Todos los equipos, instituciones educacionales, profesores, entrenadores y directores deben tener un plan de respuesta a una emergencia en caso de una lesión.
4. Los atletas y profesores/entrenadores/directores no pueden estar bajo la influencia del alcohol, narcóticos, sustancias para mejorar el rendimiento o medicamentos sin receta médica que puedan dificultar la capacidad de supervisar o ejecutar una rutina de manera segura mientras participan en un entrenamiento o presentación.
5. Las habilidades técnicas (elevaciones^{stunts}, pirámides, lanzamientos^{stosses} o gimnasia^{tumbling}) no pueden realizarse en concreto, asfalto, superficies mojadas, irregulares o con obstáculos durante entrenamientos o presentaciones.
6. Se deben usar zapatos de suela blanda mientras se compite. No se permiten zapatos de danza/botas ni zapatillas de gimnasia (o similares). Los zapatos deben tener una suela sólida.
7. Se prohíbe el uso de cualquier tipo de joyería (por ejemplo, joyería en el ombligo, la lengua, aretes, collares, prendedores/pines en los uniformes, etc.) y debe removerse. No se permite adherir pedrería^{strass/rhinestones} a la piel o el cabello. Se permiten pulseras médicas siempre que estén sujetas al cuerpo con cinta adhesiva.
8. No se permite el uso de ningún aparato que impulse y aumente la altura de los atletas. Excepción: Spring floor/piso con resortes.
9. Los props/accesorios son complementarios a la Porción de Animación. Los ÚNICOS props/accesorios permitidos son carteles^{signs} planos estándar, megáfonos^{megaphones} (NO eléctricos), pompones^{pom pons} y banderas^{banners} con las siguientes restricciones:
 - a. Los props/accesorios deben ser sostenidos SOLO con las manos (Aclaración: Únicamente los pompones pueden asegurarse a las muñecas con una banda elástica, tela o similar).
 - b. NINGÚN prop/accesorio debe tener bordes afilados o lados punzantes.
 - c. Los props/accesorios pueden utilizarse SOLO en conjunto con habilidades de saltos, elevaciones y pirámides (EXCEPCIÓN 1: En N4 – ADVANCED se permiten mortales estáticos sosteniendo pompones. EXCEPCIÓN 2: Los props/accesorios que utilicen barras, varas o estructuras de soporte similares, NO pueden usarse en conjunto con ningún tipo de habilidad).
 - d. Ningún prop/accesorio puede soportar peso de un atleta y/o los atletas no tienen permitido apoyarse sobre cualquier prop/accesorio.
 - e. NO se permiten habilidades desplazándose por arriba o por debajo de un prop/accesorio.
 - f. Todos los props/accesorios deben ser descartados de manera segura (por ejemplo, lanzar un cartel^{sign} por el tapete desde una elevación, sería ilegal).
10. Los aparatos ortopédicos como soportes, refuerzos y yesos blandos que no hayan sido alterados en el diseño/producción original del fabricante, no requieren ningún acolchado adicional. Los aparatos ortopédicos como soportes, refuerzos y yesos blandos que hayan sido alterados en el diseño/producción original del fabricante, deben estar acolchados con una espuma de recuperación lenta con celdas cerradas de al menos 3.8 centímetros (1 ½ pulgada) de grosor si es que el participante está involucrado en elevaciones^{stunts}, pirámides o lanzamientos^{stosses}. Un participante utilizando inmovilizadores rígidos (por ejemplo, de fibra de vidrio o yeso) o una bota ortopédica, no debe estar involucrado en elevaciones^{stunts}, pirámides, lanzamientos^{stosses}, gimnasia^{tumbling} (o saltos en el caso de bota).
11. En el sistema de Niveles, todas las habilidades permitidas en un Nivel en particular abarcan todas las permitidas en los Niveles que lo preceden. Si una habilidad no está permitida en un Nivel en particular, tampoco está permitida en el o los niveles que lo preceden.
12. Los spotters requeridos para todas las habilidades deben ser integrantes de tu propio equipo y deben ser entrenados en una técnica adecuada de vigilancia/asistencia^{spotting}.
13. Las caídas, incluyendo, pero no limitándose a, caídas de rodillas, en glúteos, de frente, de espalda y caídas en split/espagat desde un salto, elevación^{stunt} o posición invertida^{inverted}, no están permitidas a menos que la mayor parte del peso se amortigüe primero en las manos o los pies, lo que reduce el impacto de la caída. Se permiten Shushunovas. Aclaración: Las caídas que incluyan el apoyo del peso en las manos y los pies no son una infracción clara a esta regla.
14. El cronometraje comenzará con el primer movimiento o voz organizados, lo que ocurra primero. El cronometraje terminará con el último movimiento organizado o nota musical, lo que ocurra al final. Las rutinas NO deben exceder de 2:45 incluyendo Animación/Cheer, Transición y Música. Realizar la rutina en menos de 2:45 NO tiene descuentos ni penalidades, pero exceder de ese tiempo sí constituye un descuento especificado en un documento perteneciente al Sistema de Puntaje.
 - a. La rutina debe iniciarse con la Porción de Animación/Cheer, seguido por la Porción Musical.
 - b. La Transición entre la Porción de Animación/Cheer y la Porción Musical NO debe exceder de 0:15.
 - c. La distribución del tiempo en cada Porción queda a discreción de cada equipo. A modo de guía y solo como dato, los equipos generalmente presentan rutinas dentro de los siguientes rangos de tiempo: Porción de Animación/Cheer 0:20 – 0:30, Transición entre Porciones 0:10 – 0:15 y Porción Musical 1:30 – 2:00.

15. Los atletas deben tener al menos un pie, una mano o una parte del cuerpo (que no sea el cabello) en la superficie de presentación cuando comienza la rutina. Excepción: Los atletas pueden tener los pies en las manos de la(s) base(s), si las manos de la(s) base(s) están apoyadas en la superficie de presentación.
16. Los competidores que comienzan la rutina deben ser los mismos durante el transcurso de toda la rutina. No se permite que un participante sea "reemplazado" por otro durante la rutina.
17. Un atleta no debe tener en su boca chicle, dulces, pastillas para la tos u otros elementos comestibles o no comestibles que puedan causar asfixia durante los entrenamientos y/o presentaciones.

GIMNASIA TUMBLING

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4
	NOVICE	INTERMEDIATE	MEDIAN	ADVANCED
<p>A. GENERAL</p> <p><i>A. GENERAL</i></p> <p>Permitido saltar/rebotar^{jump/rebound} por sobre un individuo; Permitido rebotar^{rebound} hacia una transición de elevación^{stunt}, al rebotar^{rebound} hacia una transición de elevación^{stunt}, NO puede realizarse hacia una posición invertida^{inverted} o pasar por una posición invertida^{inverted}; NO se permite gimnasia sobre, debajo o a través de una elevación^{stunt} o individuo (cualquier parte del cuerpo).</p>	<p>Permitido rebotar con ½ giro^{twist} hacia posición prona^{prone}. NO se permiten volteretas altas^{dive rolls}.</p>	<p>NO se permiten volteretas altas^{dive rolls} en posición arqueada o "cisne" y no pueden girar.</p>	<p>NO se permiten volteretas altas^{dive rolls} en posición arqueada o "cisne" y no pueden girar.</p>	<p>NO se permiten volteretas altas^{dive rolls} en posición arqueada o "cisne" y no pueden girar.</p>
<p>B. ESTÁTICA</p> <p><i>B. STANDING</i></p> <p>Las habilidades requieren contacto físico constante con la superficie de presentación, como ruedas^{cartwheels}, volteretas^{rolls}, inversiones^{walkovers} y parados de mano^{handstands}.</p>	<p>Permitidas las ruedas con bloqueo^{blocked cartwheels}.</p>	<p>Permitida con un solo flic flac^{back handspring} (NO se permiten series de flic flacs). NO se permite girar o virar después de un flic flac a 1 pierna^{back handspring step out}; NO se permiten habilidades de saltos^{jump skills} en combinación con hand vault/flic flac^{handspring} o viceversa; NO se permite girar en fase aérea^{airborne} a excepción de los rondats^{round offs}.</p>	<p>Permitidas las series de hand vaults/flic flacs^{handspring series}; Permitidas las habilidades de salto^{jump skills} en combinación con hand vault(s)/flic flac(s)^{handspring(s)} y viceversa. NO se permiten mortales^{flips}; NO se permite girar en fase aérea^{airborne} a excepción de los rondats^{round offs}.</p>	<p>Permitida con hasta 1 rotación de mortal^{flip} y Ø rotaciones de giro^{twist}; Se permiten Aerials (inversión adelante sin apoyo de manos y rueda^{cartwheel} sin apoyo de manos) y Onodis. NO se permiten habilidades de salto^{jump skills} en combinación con mortal^{flip} o viceversa, ni mortales consecutivos^{flip/flip}.</p>
<p>C. CON CARRERA</p> <p><i>C. RUNNING</i></p> <p>Las habilidades requieren contacto físico constante con la superficie de presentación, como ruedas^{cartwheels}, volteretas^{rolls} e inversiones^{walkovers}.</p>	<p>Permitidas ruedas con bloqueo^{blocked cartwheels} y rondats^{round offs}. NO se permite gimnasia^{tumbling} inmediatamente después de un rondat^{round off} o del rebote de un rondat^{round off}.</p>	<p>Permitidas las series de hand vaults/flic flacs^{handspring series}. NO se permite girar o virar después de un flic flac salida con paso^{back handspring step out}; NO se permite girar en fase aérea^{airborne} a excepción de los rondats^{round offs}.</p>	<p>Permitido rondat^{round off} o rondat^{round off} flic flac(s)^{back handspring(s)} hacia un mortal agrupado^{back tuck}; Ruedas aéreas^{aerial cartwheels}; Mortales agrupados adelante^{front tucks}; ¾ de mortal adelante^{¾ front flips}. NO se permite combinar gimnasia^{tumbling} después de un mortal agrupado atrás^{back tuck} o rueda aérea^{aerial cartwheel}; NO se permite gimnasia^{tumbling} previo al mortal agrupado adelante^{front tuck}; NO se permite girar en fase aérea^{airborne} a excepción de los rondats^{round offs} y las ruedas aéreas^{aerial cartwheels}.</p>	<p>Permitida con hasta 1 rotación de mortal^{flip} y Ø rotaciones de giro^{twist}; Permitidas las ruedas/inversiones aéreas^{aerial cartwheels/walkovers} y Onodis.</p>

ELEVACIONES STUNTS – PÁGINA 1

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4
	NOVICE	INTERMEDIATE	MEDIAN	ADVANCED
A. SPOTTERS <i>A. SPOTTERS</i>	Requeridos en elevaciones stunts en nivel prep y superior; Requeridos en elevaciones de suelo. Excepciones: sentado en hombro, levantamiento-T sit, cuando la flyer es sujeta sola por la cintura.	Requeridos en elevaciones stunts por encima del nivel prep; Requeridos en elevaciones de suelo.	Requeridos en elevaciones stunts por encima del nivel prep; Es requerido un spotter para cada flyer en elevaciones stunts con una sola base sosteniendo múltiples flyers.	Requeridos en elevaciones stunts por encima del nivel prep; Es requerido un spotter para cada flyer en elevaciones stunts con una sola base sosteniendo múltiples flyers.
B. ALTURAS DE ELEVACIONES <i>B. STUNT HEIGHT</i> NO se permiten elevaciones extendidas con una sola base asistidas, o no asistidas, en las divisiones YOUTH e inferior, pero pueden pasar por encima del nivel prep si está permitido.	Permitidas las elevaciones stunts en 1 pierna a nivel de cintura; Permitidas las elevaciones stunts en 2 piernas (pueden pasar por encima del nivel prep); Permitidas las elevaciones stunts en 1 pierna a nivel prep con una base adicional enlazando mano/brazo a la flyer previo a la iniciación de la habilidad; Permitido subir escalando a pararse en los hombros. NO se permiten elevaciones con una sola base stunts sosteniendo múltiples flyers.	Permitidas elevaciones stunts en 1 pierna a nivel prep (pueden pasar por sobre el nivel prep si inician y terminan en nivel prep o inferior); Permitidas las elevaciones stunts en 2 piernas por encima del nivel prep. NO se permiten elevaciones con una sola base stunts sosteniendo múltiples flyers.	Permitidas las elevaciones stunts en 1 pierna por encima del nivel prep.	Permitidas las elevaciones stunts en 1 pierna por encima del nivel prep.
C. TRANSICIÓN <i>C. TRANSITION</i>	Debe permanecer en contacto con al menos una base. NO se permiten saltos de rana ni variaciones de saltos de rana.	Debe permanecer en contacto con al menos una base.	Debe permanecer en contacto con al menos una base a menos que sea legal como movimiento suelto.	Debe permanecer en contacto con al menos una base a menos que sea legal como movimiento suelto.
D. GIROS <i>D. TWISTING</i>	Permitidos con hasta ¼ de giro. EXCEPCIONES: Rebotar con ½ giro hacia prono; Envolver. Hasta ½ giro en elevaciones stunts que comiencen y terminen en la superficie de presentación y sean sujetadas solo por la cintura.	Permitidos con hasta ½ giro. EXCEPCIÓN: Un giro completo de tronco sin habilidades adicionales que comienza y termina en posición de cuna.	Permitidos con hasta 1 giro hacia nivel prep o inferior; Hasta ½ giro hacia elevaciones extendidas en 1 pierna; Hasta 1 giro hacia elevaciones extendidas en 2 piernas.	Permitidos con hasta 1 ½ giros hacia nivel prep o inferior; Hasta 1 ½ giros hacia elevaciones extendidas en 2 piernas; Hasta 1 giro hacia elevaciones extendidas en 1 pierna.
E. MOVIMIENTOS SUELTOS <i>E. RELEASE MOVES</i> Requieren 3 receptores para elevaciones multibase y 2 receptores para elevaciones con una sola base que aterricen en posición horizontal; NO pueden aterrizar invertidos; NO pueden desplazarse intencionalmente; Deben regresar a la(s) base(s) original(es); NO se permiten mortales libres.	NO se permiten excepto en desmontes.	NO se permiten excepto en desmontes, lanzamientos y giros completos de tronco sin habilidades adicionales que comiencen y terminen en una posición de cuna.	Permitidos iniciando desde el nivel de cintura o inferior y aterrizando en nivel prep o inferior; NO pueden exceder el nivel de los brazos extendidos; Hasta 1 habilidad y 0 giros. EXCEPCIÓN: Permitido hasta 1 giro de tronco y deben aterrizar en posición de cuna, acostado/supino. NO se permiten helicópteros; NO pueden involucrar inversiones.	Permitidos iniciando desde el nivel prep o inferior si aterrizan en elevaciones extendidas; NO pueden exceder el nivel de los brazos extendidos; Hasta 2 habilidades; Permitidos helicópteros de hasta 180 grados con 0 giros; Permitidos desde posición invertida hacia no invertida con 0 giros; Requieren spotter si aterrizan en nivel prep o superior. NO se permite girar desde o hacia una elevación extendida invertida (no pueden iniciar no invertidos y luego invertirse).

ELEVACIONES STUNTS – PÁGINA 2

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4
	NOVICE	INTERMEDIATE	MEDIAN	ADVANCED
F. INVERSIONES <i>F. INVERSIONS</i>	NO se permiten. (El atleta invertido ^{inverted} debe mantener contacto con la superficie de presentación).	Permitidas inversiones desde el nivel del suelo ^{ground level} en transición directa hacia una posición no invertida ^{non-inverted} .	Permitidas hasta nivel prep ^{prep level} . Volteretas suspendidas ^{suspended rolls} que excedan ½ giro ^{twist} deben aterrizar en posición de cuna ^{cradle} .	Permitidas hacia/en nivel extendido ^{extended} .
G. INVERSIONES DESCENDENTES <i>G. DOWNWARD INVERSIONS</i> Las inversiones descendentes ^{downward inversions} NO pueden entrar en contacto entre sí; Deben mantener contacto con una base original ^{original base} .	NO se permiten.	NO se permiten.	Permitidas desde nivel de cintura ^{wallet level} o inferior (pueden pasar por nivel prep ^{prep level}); Deben tener 2 receptores ^{catchers} en contacto de la región entre la cintura y los hombros del torso de la flye ^{flye person} . NO se permiten elevaciones ^{stunts} estilo "pancake" en 2 piernas ^{two leg} .	Permitidas desde nivel prep ^{prep level} con 3 receptores ^{catchers} (pueden pasar por encima del nivel prep ^{prep level}), 2 de ellos en contacto con la región entre la cintura y los hombros de la flye ^{flye person} . Si pasa por encima del nivel prep ^{prep level} NO puede aterrizar, detenerse ni tocar el suelo en posición invertida ^{inverted} . EXCEPCIÓN: Se permite una bajada controlada desde una elevación invertida ^{inverted} extendida ^{extended stunt} hacia el nivel prep ^{prep level} .
H. SOBRE/DEBAJO <i>H. OVER/UNDER</i> Elevación ^{stunt} o individuo desplazándose por sobre o debajo de otra elevación ^{stunt} o individuo separado.	Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas.	Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas.	Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas.	Permitido un individuo por debajo de una elevación ^{stunt} ; Permitida una elevación ^{stunt} por sobre un individuo.

PIRÁMIDES PYRAMIDS – PÁGINA 1

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4
	<i>NOVICE</i>	<i>INTERMEDIATE</i>	<i>MEDIAN</i>	<i>ADVANCED</i>
A. GENERAL A. GENERAL	Deben seguir las reglas de elevaciones, stunts y desmontes y se permiten con hasta 2 alturas, two high pyramid. La flyer, top person debe recibir el soporte principal, primary support de una base, a menos que sea legal como transición suelta, release move. Los movimientos sueltos, release moves NO pueden entrar en contacto con otros movimientos sueltos, release moves de elevaciones, stunts/pirámides; Los receptores, catchers/spotters requeridos deben estar estacionarios, mantener contacto visual con la flyer, top person durante toda la transición y NO pueden estar involucrados en ninguna otra habilidad o coreografía cuando inicia la transición; El peso primario de una flyer, top person no puede estar apoyado en el segundo nivel.			
B. ESTRUCTURAS B. STRUCTURES NO se permiten elevaciones extendidas, extended stunts con una sola base, single based, asistidas, o no asistidas, en las divisiones YOUTH e inferior; El o los conectores, bracers/enlaces, connections requeridos deben estar conectados con la flyer, top person en la iniciación, initiation de la habilidad y permanecer en contacto durante toda la transición.	Permitidas elevaciones extendidas, extended stunts en 2 piernas, two leg con enlace mano/brazo, hand/arm connection a un conector, bracer que esté en nivel prep, prep level o inferior; Permitidas elevaciones a nivel prep, prep level en 1 pierna, one leg con enlace mano/brazo, hand/arm connection a un conector, bracer que esté en nivel prep, prep level o inferior. NO se permite conectar una elevación extendida, extended stunt con otra elevación extendida, extended stunt. Los conectores, bracers en nivel prep, prep level deben tener ambos pies en las manos de la(s) base(s) a menos que sea un sentado en hombros, shoulder sit, acostado de espalda/supino, lat back, levantamiento de escuadra/sentado en V, straddle lift/V-sit o parado en hombros, shoulder stand.	Permitidas elevaciones extendidas, extended stunts en 1 pierna, one leg con enlace mano/brazo, hand/arm connection a un conector, bracer que esté en nivel prep, prep level o inferior. NO se permite conectar una elevación extendida, extended stunt con otra elevación extendida, extended stunt. Los conectores, bracers en nivel prep, prep level deben tener ambos pies en las manos de la(s) base(s) a menos que sea un sentado en hombros, shoulder sit, acostado de espalda/supino, lat back, levantamiento de escuadra/sentado en V, straddle lift/V-sit o parado en hombros, shoulder stand.	NO se permite conectar una elevación extendida, extended stunt en 1 pierna con una elevación extendida, extended stunt.	NO se permite conectar una elevación extendida, extended stunt en 1 pierna con otra elevación extendida, extended stunt en 1 pierna.
C. TRANSICIONES SIN SOLTAR C. NON-RELEASED TRANSITIONS El o los conectores, bracers/enlaces, connections requeridos deben estar conectados con la flyer, top person al iniciar, initiation la habilidad y permanecer en contacto durante toda la transición.	GIROS TWISTING Permitidas con hasta ¼ de giro, twist.	GIROS TWISTING Permitidas con hasta ½ giro, twist; Giros de tronco, log rolls NO pueden estar asistidos por otra flyer, top person.	GIROS TWISTING Permitidas con hasta 1 giro, full (debe tener enlace mano/brazo, hand/arm connection con un conector, bracer en nivel prep, prep level o inferior si excede ½ giro, twist hacia una elevación extendida, extended stunt en 1 pierna, one leg).	GIROS TWISTING Permitidas con hasta 1 ½ giros, twists (debe estar en contacto con un conector, bracer en nivel prep, prep level o inferior si excede de un giro completo, full hacia una elevación extendida, extended stunt en 1 pierna, one leg).
	INVERSIONES INVERSIONS Deben seguir las reglas de elevaciones, stunts.	INVERSIONES INVERSIONS Deben seguir las reglas de elevaciones, stunts.	INVERSIONES INVERSIONS Deben seguir las reglas de elevaciones, stunts.	INVERSIONES INVERSIONS Deben seguir las reglas de elevaciones, stunts.
			EXCEPCIÓN: La flyer, top person puede pasar por una posición invertida, inverted extendida, extended y debe permanecer en contacto con la base y el conector, bracer en nivel prep, prep level o inferior durante toda la transición; la habilidad debe comenzar y terminar en nivel prep, prep level o inferior.	

PIRÁMIDES PYRAMIDS – PÁGINA 2

	NIVEL LEVEL 1	NIVEL LEVEL 2	NIVEL LEVEL 3	NIVEL LEVEL 4
	NOVICE	INTERMEDIATE	MEDIAN	ADVANCED
<p>D. TRANSICIONES SUELTAS <i>D. RELEASED TRANSITIONS</i></p> <p>El contacto debe mantenerse con el o los mismos conectores <i>bracers</i> durante toda la transición; Debe establecerse el contacto con una base en la superficie de presentación antes de perder el contacto con el o los conectores <i>bracers</i> (esto no incluye el uniforme o el cabello); Si se requieren 2 conectores <i>bracers</i>, el contacto debe ser en 2 lados separados del cuerpo; NO se permite la conexión/enlace a una flye <i>top person</i> que esté por encima del nivel <i>prep</i> <i>above prep level</i>; Las inversiones/mortales conectados <i>braced inversions/flips</i> NO pueden descender mientras están invertidos <i>inverted</i>.</p>	<p>NO se permiten excepto en desmontes.</p>	<p>NO se permiten excepto en desmontes y lanzamientos <i>losses</i>. Giros de tronco <i>log rolls</i> NO pueden estar asistidos por otra flye <i>top person</i>.</p>	<p>NO INVERTIDAS <i>NON-INVERTED</i> Requieren 2 conectores <i>bracers</i> (uno de los cuales debe tener enlace mano/brazo a mano/brazo <i>hand/arm connection</i> y el otro puede ser enlace mano/brazo <i>hand/arm connection</i> o mano/brazo a pierna/pierna <i>leg/foot connection</i>); Deben tener 2 receptores <i>catchers</i>; NO pueden cambiar de bases. EXCEPCIÓN: Los movimientos sueltos <i>release moves</i> legales en elevaciones <i>saunt</i> pueden realizarse con 1 conector <i>bracer</i>; Los movimientos sueltos <i>release moves</i> hacia nivel extendido con 1 conector <i>bracer</i> deben iniciarse <i>initiation</i> desde el nivel de cintura <i>waist level</i> o inferior con enlace mano/brazo <i>hand/arm connection</i>. GIROS <i>TWISTING</i> Permitidas hasta 1 giro completo <i>full</i> con 2 conectores <i>bracers</i> que deben tener enlace mano/brazo <i>hand/arm connection</i>. INVERSIONES CONECTADAS <i>BRACED INVERSIONS</i> NO se permiten.</p>	<p>NO INVERTIDAS <i>NON-INVERTED</i> Requieren 1 conector <i>bracer</i>; Deben tener 2 receptores <i>catchers</i> (mínimo 1 receptor <i>catcher</i> y 1 spotter). GIROS <i>TWISTING</i> Permitidas hasta 1 ½ giros <i>twists</i> con 1 conector <i>bracer</i>; Deben tener 2 receptores <i>catchers</i> (mínimo 1 receptor <i>catcher</i> y 1 spotter). INVERSIONES/MORTALES CONECTADOS <i>BRACED INVERSIONS/FLIPS</i> Requieren 2 conectores <i>bracers</i>; Permitidas con hasta 1 ¼ rotación de mortal <i>flip</i> y 0 giros <i>twists</i>; NO pueden cambiar de bases; Deben tener 3 receptores <i>catchers</i>. EXCEPCIÓN 1: Mortales conectados <i>braced flips</i> que aterrizan en una posición vertical <i>upright</i> a nivel <i>prep level</i> o superior, requieren un mínimo de 1 receptor <i>catcher</i> y 2 spotters. EXCEPCIÓN 2: Los movimientos sueltos <i>release moves</i> legales en elevaciones <i>saunt</i> pueden realizarse con 1 conector <i>bracer</i>.</p>
<p>E. SOBRE/DEBAJO <i>E. UNDER/OVER</i></p> <p>Elevación <i>stunt</i>, pirámide o individuo desplazándose por sobre o debajo de otra elevación <i>stunt</i>, pirámide o individuo separado.</p>	<p>Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas.</p>	<p>Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas. La flye <i>top person</i> NO puede desplazarse por sobre/debajo del torso de otra flye <i>top person</i>.</p>	<p>Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas. La flye <i>top person</i> NO puede desplazarse por sobre/debajo del torso de otra flye <i>top person</i>.</p>	<p>Permitido por sobre/debajo de brazos y piernas. La flye <i>top person</i> NO puede desplazarse por sobre/debajo del torso de otra flye <i>top person</i>. NO se permite una elevación <i>stunt</i> por sobre otra elevación <i>stunt</i> que esté separada (no conectadas entre sí); Una flye <i>top person</i> NO puede invertirse <i>invert</i> por sobre/debajo del torso de otra flye <i>top person</i>.</p>

DESMONTES <small>DISMOUNTS</small>				
	NIVEL <small>LEVEL 1</small>	NIVEL <small>LEVEL 2</small>	NIVEL <small>LEVEL 3</small>	NIVEL <small>LEVEL 4</small>
	NOVICE	INTERMEDIATE	MEDIAN	ADVANCED
A. GENERAL <i>A. GENERAL</i>	Las cunas <small>cradles</small> desde elevaciones con una sola base <small>single based stunts</small> requieren 1 spotter con al menos una mano-brazo sujetando la región entre la cintura y los hombros de la flyer <small>top person</small> ; Las cunas <small>cradles</small> desde elevaciones multibase <small>multi-based stunts</small> requieren 2 receptores <small>catchers</small> y 1 spotter con al menos una mano-brazo sujetando la región entre la cintura y los hombros de la flyer <small>top person</small> ; Las cunas <small>cradles</small> desde elevaciones con una sola base <small>single based stunts</small> sosteniendo múltiples flyers <small>top persons</small> requieren 2 receptores <small>catchers</small> para cada flyer <small>top person</small> y tanto las bases como los receptores <small>catchers</small> deben estar estacionarios previo a la iniciación <small>initiation</small> del desmonte; Los desmontes NO pueden invertirse o aterrizar invertidos; NO se permiten desmontes con mortales libres <small>free flipping</small> ni mortales asistidos <small>assisted flipping</small> .			
B. DESMONTES <i>B. DISMOUNTS</i>	Permitidos los impulsos para descender directo hacia la superficie de presentación y cunas básicas <small>straight cradles</small> (desmontes con el cuerpo recto sin trucos/habilidades). NO se permiten cunas <small>cradles</small> desde el nivel de cintura <small>waist level</small> , incluyendo aquellas con conector(es) <small>bracer(s)</small> en pirámides, lanzamientos de esponja <small>sponge tosses</small> o desmontes desde encima del nivel <small>prep</small> <small>above prep level</small> en las pirámides.	Permitidos los impulsos para descender directo hacia la superficie de presentación (con el cuerpo recto sin trucos/habilidades), cunas rectas <small>straight cradles</small> básicas y cunas <small>cradles</small> con ¼ de giro <small>twist</small> .	Permitidos con hasta 1 ¼ giros <small>twists</small> o 1 truco/habilidad desde elevaciones <small>stunts</small> en 2 piernas <small>two leg</small> ; Permitidas cunas <small>cradles</small> con ¼ de giro desde elevaciones <small>stunts</small> en 1 pierna <small>one leg</small> (sin trucos/habilidades adicionales); Todos los desmontes desde el nivel <small>prep</small> <small>prep level</small> o superior que involucren un truco/habilidad, deben aterrizar en cuna <small>cradle</small> . NO se permiten desmontes desde una posición invertida <small>inverted</small> .	Permitidos con hasta 2 ¼ giros <small>twists</small> desde elevaciones <small>stunts</small> en 2 piernas <small>two leg</small> ; Permitidos con hasta 1 ¼ giro <small>twist</small> desde elevaciones <small>stunts</small> en 1 pierna <small>one leg</small> ; No pueden exceder 2 trucos/habilidades. NO se permiten desmontes que giren <small>twist</small> desde una posición invertida <small>inverted</small> .

LANZAMIENTOS <small>TOSSES</small>				
	NIVEL <small>LEVEL 1</small>	NIVEL <small>LEVEL 2</small>	NIVEL <small>LEVEL 3</small>	NIVEL <small>LEVEL 4</small>
	NOVICE	INTERMEDIATE	MEDIAN	ADVANCED
A. GENERAL <i>A. GENERAL</i>	Requieren mínimo 3 y máximo 4 bases lanzando, una de las cuales debe estar detrás de la flyer <small>top person</small> ; Deben ser recibidos en posición de cuna <small>cradle</small> por al menos 3 bases originales <small>original bases</small> , una de las cuales debe estar ubicada en el área de la cabeza y hombros de la flyer <small>top person</small> ; NO se permiten lanzamientos con mortales <small>flipping tosses</small> , invertidos <small>inverted</small> , o que se desplacen intencionalmente <small>traveling tosses</small> .			
B. LANZAMIENTOS <i>B. TOSSES</i>	NO se permiten, incluyendo cunas <small>cradles</small> desde el nivel de cintura <small>waist level</small> (tampoco se permiten con conector(es) <small>bracer(s)</small> en pirámides) y lanzamientos de esponja <small>sponge tosses</small> .	Permitidos los vuelos rectos <small>straight rides</small> (con el cuerpo recto sin trucos/habilidades).	Permitidos con 1 truco/habilidad o con hasta 1 ¼ giros <small>twists</small> . EXCEPCIÓN: Ball-X. Arquear no es considerado un truco/habilidad.	Permitidos con hasta 2 ¼ giros <small>twists</small> ; NO pueden exceder 2 trucos/habilidad.

REC

A. GENERAL <i>A. GENERAL</i>	Debe seguir las Reglas Generales de Seguridad / Requerimientos de Rutina y las Reglas correspondientes al Nivel considerando las restricciones en las letras "B y C" más abajo.
B. RESTRICCIONES POR NIVEL <i>B. LEVEL RESTRICTIONS</i>	NIVEL 1 RESTRINGIDO – BEGINNER: SOLO se permiten elevaciones en 1 pierna en nivel de cintura (NO se permiten elevaciones/transiciones en 1 pierna hacia/en nivel prep o superior); Elevaciones en 2 piernas NO pueden pasar por encima del nivel prep; SOLO se permite ¼ de giro (SIN EXCEPCIONES); NO se permiten transiciones HACIA prono; NO se permiten desmontes directos hacia la superficie de presentación; SOLO EN TINY – NO se permite gimnasia que implique arquear la espalda (como puentes, inversiones, etc.).
C. DESMONTES Y LANZAMIENTOS <i>C. DISMOUNTS AND TOSSES</i>	NO se permiten los desmontes desde nivel de cintura _{waist level} hacia cuna _{cradle} (ACLARACIÓN: Tampoco son permitidos los movimientos sueltos _{release moves} desde el nivel de cintura _{waist level} hacia cuna _{cradle} con conector(es) _{bracer(s)} en pirámides). NO se permiten los lanzamientos.

ESTÁNDARES DE REPRESENTACIÓN ATLÉTICA ATHLETIC PERFORMANCE STANDARDS

A. COREOGRAFÍA / MÚSICA / LETRAS <i>A. CHOREOGRAPHY / MUSIC / LYRICS</i>	<p>Todos los aspectos de una presentación o rutina, incluyendo la coreografía y la selección musical, deben ser adecuados para toda la familia, respetando la dignidad de los atletas y ser consciente de los contextos globales.</p> <p>Ejemplos de coreografía inapropiada pueden incluir, pero no se limitan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simular el uso de un arma para representar violencia contra una persona o grupo de personas y/o la promoción de cualquier tipo de violencia con armas. • Movimientos como empujes de cadera y contacto inapropiado. • Gestos, movimientos de manos/brazos y señales. • Palmadas, posiciones de partes del cuerpo y posiciones entre personas. • Actos o comportamientos violentos. <p>Ejemplos de música, palabras o efectos de sonido inadecuados para la audiencia familiar, que incluyen, pero no se limitan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palabras ofensivas o vulgaridades. • Connotaciones de cualquier tipo de acto o comportamiento sexual. • Drogas. • Mención explícita de partes específicas del torso. • Eliminar palabras o lenguaje inapropiado de una canción y reemplazarlos con efectos de sonido u otras palabras, puede seguir siendo inapropiado.
B. POLÍTICA DE IMAGEN <i>(SUGERIDA)</i> <i>B. SUGGESTED IMAGE POLICY</i>	<p>Como Productores de Eventos, entendemos que, aunque los uniformes especiales de competencia son opcionales, pueden ser una parte esencial de la tradición y cultura de algunas Instituciones Educativas. Por ello, alentamos a todos los involucrados – padres, atletas, entrenadores, instituciones y empresas de indumentaria – a participar activamente en la evaluación de opciones de uniformes que prioricen la comodidad, la confianza y la autonomía corporal, contribuyendo así a un entorno competitivo más saludable y positivo para todos los participantes.</p> <p>En términos generales, se recomienda el uso de uniformes que cubran el torso para garantizar una presentación adecuada en la mayoría de los casos, sobre todo, considerando los atletas en equipos JUNIOR y menores.</p>

GUÍA DE AYUDA PARA INTERPRETACIÓN DE REGLAS

ELEVACIONES / MIRÁMIDES <i>STUNTS / PYRAMIDS</i>	<p>GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un parado de manos/invertida en la superficie de presentación NO es considerada una elevación_{stunt}, pero es una inversión_{inversion} en nivel de suelo_{ground level}. • Una persona en contacto con la superficie de presentación NO es una flyer_{top person}. • Conectado_{braced}, enlazado_{connected} O en contacto "durante toda la transición", significa que debe efectuarse desde el fondo de la flexión que inicia la habilidad hasta: el fondo del atrape, una pausa/detención definida y clara o una nueva flexión. • Al requerir un número determinado de receptores_{catchers}, hace referencia al mínimo de receptores_{catchers}. Se permiten receptores_{catchers} adicionales a los requeridos. <p>GIROS_{TWISTING}</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se considera una transición que gira cuando el movimiento realiza una rotación en el eje vertical de la flyer_{top person} y adicionalmente: se realiza una flexión hacia la habilidad; el movimiento es continuo cuando hay un cambio de altura o va hacia la superficie de presentación; cambia de 1 pierna hacia 2 piernas o viceversa; cambia de 1 base hacia 2+ bases o viceversa. • NO se considera una transición que gira, sino una elevación que camina girando, cuando NO hay flexión hacia la habilidad, NO hay un cambio en la altura, NO se cambia de 1 pierna a 2 piernas (o viceversa) y NO se cambia de 1 base a 2+ bases (o viceversa).
--	--