

REGLAS GENERALES	
1	Todos los equipos participantes deben ser supervisados durante toda la presentación por un entrenador calificado.
2	Los entrenadores deben tener en cuenta el nivel de destreza y habilidades de los participantes así como del equipo, prevaleciendo siempre la correcta ejecución de los elementos.
3	Todos los entrenadores deben tener y revisar un plan de emergencia en caso de una lesión.
4	Cada equipo en presentación tendrá un mínimo de 1 minuto y 45 segundos (1:45) a un máximo de 2 minutos y 15 segundos (2:15). El cronometraje comenzará con el primer movimiento o nota coreografiado de la música. El cronometraje terminará con el último movimiento coreografiado ó nota musical. Una violación en el tiempo límite podrá resultar en una deducción.
5	Los equipos no pueden comprometer la integridad de la superficie de presentación. (Ejemplos: sprays, polvo, aceites, etc.) Una violación de esto puede resultar en una deducción.
6	El uso de fuego, gases nocivos, animales y otros potenciales elementos peligrosos son estrictamente prohibidos. Una violación a esto puede resultar en la descalificación.
7	Se pueden realizar sustituciones en caso de cualquier lesión u otra circunstancia grave. Los sustitutos deben cumplir con las restricciones de edad en las divisiones que compitan.
8	Todos los participantes deben comportarse de una manera en que se muestre un buen espíritu deportivo durante toda la competencia, con una actitud positiva al ingresar y salir del área de presentación, así como a lo largo de la rutina. El entrenador de cada agrupación es responsable de asegurarse de que los bailarines, entrenadores, coreógrafos, directores, padres y otras personas afiliadas a la agrupación se comporten adecuadamente.

COREOGRAFÍA, MÚSICA Y VESTUARIO.	
1	Coreografía sugestiva, ofensiva o vulgar, vestuario, maquillaje y/o música que es inapropiada para para audiencias familiares. Esto puede afectar la impresión general de los jueces y/o el puntaje de la rutina. La coreografía sugestiva o vulgar es definida como cualquier movimiento impropio o inadecuado que tenga contenido ofensivo o sexual, o que este relacionado con gestos profanos y vulgares.
2	Todas las coreografías deben ser apropiadas para la edad.
3	Se debe asegurar que la letra de la música sea apropiada para todos los miembros de la audiencia.
4	No está permitido presentarse con medias y/o mallas, tacones altos, patines o cualquier otro calzado que sea inapropiado. Si tiene dudas comuníquese con el comité de reglas de IASF para obtener aprobación previa.
5	La joyería que hace parte del vestuario es permitida.
6	Los vestuarios deben ser seguros.Un vestuario que resulta en la exposición de partes del cuerpo puede ser motivo de descalificación.

7	No se permiten animaciones ni cánticos. Se puede hacer un grito, un conteo para dar la pauta de inicio musical.
---	---

PROPS
(ACCESORIOS)

Los accesorios no están permitidos. El único uso de elementos en vestuario (es decir, collares, chaquetas, sombreros, poms,

etc)
son
per
miti
dos.
Se
pue
den
usar
y
retir
ar,
per
o
no
pue
den
ser
usa
dos
par
a
elev
ar a
los
atle
tas
de
la
sup
erfi
cie
de
com
pet
enci
a.

Junior – Senior – Open - Hip Hop, Pom y Jaz

* Indica una restricción adicional o regla específica para la categoría de Pom

EJECUCIÓN POR ATLETA

Acrobacia y habilidades aéreas de estilo urbano son permitidas, pero no son obligatorias en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:

1*	<p>Habilidades invertidas:</p> <p>a. Habilidades no <u>aéreas</u> están permitidas (Ejemplo: parada de cabeza)</p> <p>b. Habilidades <u>aéreas</u> con soporte de manos que aterrizan en una <u>inversión perpendicular</u> o <u>inversión de hombro</u> están permitidos.</p> <p>c. Habilidades invertidas: Habilidades aéreas con soporte manual no están permitidas mientras se están sosteniendo poms.</p>
2	<p>Habilidades con <u>rotación de la cadera sobre la cabeza</u>:</p> <p>a. Habilidad con apoyos de manos deben tener las manos libres (Excepción: Rollos hacia adelante y hacia atrás con poms están permitidos.)</p> <p>b. Se permiten habilidades no aéreas.</p> <p>c. Habilidades <u>aéreas</u> con soporte manual son permitidas siempre y cuando este limitados a dos habilidades consecutivas que tengan <u>rotación de cadera sobre cabeza</u>.</p> <p>d. Habilidades aéreas sin soporte manual son permitidas siempre y cuando estén limitados a:</p> <p>i. No implique más de una transición. (twisting)</p> <p>ii. No esté conectada con otra habilidad que esté en el aire con la rotación de la cadera sobre la cabeza sin apoyo de las manos.</p> <p>iii. Se limiten a dos habilidades consecutivas de rotación de cadera sobre la cabeza.</p>
3	La <u>gimnasia simultanea por encima o debajo de otro bailarín</u> que incluya <u>rotación de cadera sobre cabeza</u> de ambos bailarines no está permitida
4	Únicamente las caídas sobre los hombros o la espalda son permitidas siempre y cuando la altura del bailarín no supere el nivel de la cadera. (Aclaración: No se permiten caídas directamente a las rodillas, muslos, frente o cabeza)
5*	<p>I. Caer en una posición de push up puede implicar cualquier salto.</p> <p>I. Caer en una posición de <i>push-up</i> en el suelo de competencia desde un salto en el cual las piernas estén frente al cuerpo y se abren hacia atrás para caer en la posición, no esta permitida con poms en las manos.</p>

EJECUCIÓN POR GRUPOS O DUETOS lifts o construcciones se permiten, pero no se requiere en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:

1	Una bailarín de apoyo no tiene que mantener el contacto con la superficie del escenario siempre y cuando la altura de la habilidad no exceda el nivel de los hombros.
2*	Al menos un bailarín de apoyo tiene que mantener el contacto con el bailarín ejecutor durante toda la habilidad por encima del nivel de la cabeza. (Excepción: cuando un bailarín que ejecuta es apoyado por un solo bailarín de apoyo, puede ser liberado en cualquier nivel siempre que:

	<p>a. El bailarín ejecutor no pase a través de una posición invertida después del lanzamientos mientras está en el aire.</p> <p>b. El bailarín ejecutor sea atrapado ó apoyado en la superficie del escenario por uno o más bailarines de apoyo.</p> <p>c. El bailarín ejecutor no este “recibido” en una posición boca abajo.</p> <p>d. Todos los bailarines de apoyo deben tener las manos libres durante la habilidad para ayudar en el apoyo.</p>
3	Se permite la rotación de la cadera sobre la cabeza del bailarín ejecutor siempre y cuando haya contacto entre el bailarín ejecutor y al menos un apoyo. El bailarín se mantiene hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie del escenario o regrese a la posición vertical.
4	<p>Inversiones verticales están permitidas siempre y cuando:</p> <p>I. El bailarín de apoyo mantenga el contacto con el bailarín ejecutor hasta que éste regrese a la superficie de competencia.</p> <p>II. La altura de los hombros del bailarín ejecutor excedan el nivel del bailarín de apoyo debe haber al menos un bailarín adicional “cuidando” sin recibir carga.</p>

LANZAMIENTOSEJECUTADOS POR AGRUPACIONES O DUETOS las habilidades pueden ser asistidas pero no obligatorias

1*	<p>Un bailarín puede saltar, pasar o ser impulsado por otro bailarín siempre y cuando:</p> <p>I. Al menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutor este al nivel de la cabeza o por debajo en ella en el punto más alto de la habilidad.</p> <p>II. El punto más alto de la habilidad no eleva las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza.</p> <p>III. El bailarín ejecutor no podrá caer boca abajo o en posición invertida después del lanzamiento.</p>
2*	<p>Un bailarín de apoyo puede lanzar a un bailarín ejecutor siempre y cuando:</p> <p>I. Al menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutor este el nivel de la cabeza o por debajo de ella en el punto más alto de la habilidad</p> <p>I. El punto más alto de la habilidad no eleve las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza.</p> <p>II El bailarín ejecutor puede estar en posición invertida cuando se le suelta pero debe aterrizar sobre sus pies.</p> <p>II El bailarín ejecutor no puede estar en posición invertida cuando se lo suelta</p> <p>III El bailarín ejecutor no puede pasar por una posición invertida después de ser liberado.</p>

III El bailarín ejecutor no puede pasar por una posición boca abajo o invertida después de la liberación.

HIP HOP, POM & JAZZ TINY, MINI Y YOUTH

* Indica una restricción adicional o regla específica para la categoría de Pom

EJECUCIÓN POR ATLETA

Acrobacia y habilidades aéreas de estilo urbano son permitidas, pero no son obligatorias en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:

1*	<p>Habilidades invertidas:</p> <p>I. Habilidades no aéreas están permitidas (Ejemplo: parada de cabeza)</p> <p>II. No se permiten las habilidades aéreas con o sin apoyo manual que aterrizan en una inversión perpendicular o de hombro. (Aclaración: Puede no tener un impulso hacia atrás en el aire al acercarse)</p> <p>III. Habilidades invertidas: No se permiten habilidades invertidas en el aire con apoyo de mano mientras se sostienen los Poms</p>
2	<p>Habilidades con rotación de la cadera sobre la cabeza:</p> <p>I. Con el apoyo de la manos se debe usar la(s) mano libre para el apoyo (Excepción: Rollos hacia adelante y hacia atrás. Se permiten los pom libres)</p> <p>II. Se permiten habilidades no aéreas.</p> <p>III. Habilidades aéreas con soporte manual son permitidas siempre y cuando :</p> <ul style="list-style-type: none">● Estén limitados a dos habilidades consecutivas y rotación de cadera sobre cabeza.● No es aéreo en el ascenso, pero puede ser aéreo en el descenso. (Aclaración: En el descenso las manos deben tocar el suelo antes de que los pies salgan del suelo) <p>IV. Las habilidades aéreas sin apoyo manual no están permitidas (Excepción: Rueda volada que no este conectada con otra habilidad con la cadera sobre la cabeza)</p>
3	<p>La gimnasia simultanea por encima o debajo de otro bailarín que incluya la rotación de cadera sobre cabeza de ambos bailarines no esta permitida.</p>
4	<p>Caer directamente sobre la rodilla, muslo, espalda, la frente, la cabeza, el hombro o sentados en el suelo de presentación no está permitido a menos que el bailarín descargue el peso primero sobre las (s) mano (s) o pie(s).</p>

5*	<p>Caer en una posición de push-up puede involucrar cualquier salto</p> <p>Caer en una posición de push-up en el suelo de competencia desde un salto en el cual las piernas estén frente al cuerpo y se deban balancear hacia atrás no está permitido mientras se sostienen los Poms.</p>
-----------	---

EJECUCIÓN POR GRUPOS O DUETOS lifts o construcciones se permiten, pero no se requiere en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:

1	El bailarín ejecutor debe mantener contacto con un bailarín de apoyo que esté en contacto directo con la superficie del escenario.
2	Al menos un bailarín de apoyo debe mantener el contacto con el (los) bailarín (es) ejecutor (es) durante toda la habilidad por encima del nivel del hombro.
3	<p>Se permite la rotación de la cadera sobre la cabeza del (de los) bailarín (es) ejecutor (es) siempre y cuando:</p> <p>I. El contacto entre el bailarín ejecutor y al menos uno de los bailarines de apoyo se mantenga hasta que el ejecutor regrese a la superficie del escenario o esté volviendo a la posición vertical.</p> <p>II. El bailarín ejecutor está limitado a una rotación continua (cadera sobre cabeza)</p>
4	<p>Inversión vertical esta permitida siempre y cuando:</p> <p>I. El bailarín ejecutor y al menos uno de los bailarines de apoyo se mantenga hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie del escenario o esté volviendo a la posición vertical.</p> <p>II. La altura del los hombros del bailarín ejecutor exceda el nivel de los hombros, tiene que haber al menos un bailarín adicional para ayudar a quien no soporta el peso del bailarín ejecutor (Aclaración: cuando hay 3 bailarines de apoyo no se requiere un lugar adicional)</p>

LANZAMIENTOS EJECUTADOS POR AGRUPACIONES O DUETOS las habilidades pueden ser asistidas pero no obligatorias

1	<p>Un bailarín puede saltar, pasar o ser impulsado por otro bailarín siempre y cuando:</p> <p>I. Al menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutor este al nivel de la cabeza o por debajo en ella en el punto más alto de la habilidad.</p> <p>II. El bailarín ejecutor no podrá caer boca abajo o en posición invertida después del lanzamiento.</p>
2	<p>Un bailarín de apoyo puede lanzar a un bailarín ejecutor siempre y cuando:</p> <p>I. El punto más alto del lanzamiento no eleve las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza.</p> <p>II. El bailarín ejecutor no este en posición invertida cuando se le suelta</p>

	III. El bailarín ejecutor no puede pasar por una posición boca abajo o invertida después del lanzamiento
--	--