

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 coreografiada de la música. El cronometraje terminará con el último movimiento coreografiado o 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 compiten.
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 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 esté 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 estar seguros. Un accidente de 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 permitidos. Se pueden usar y retirar, pero no pueden ser usados para elevar a los atletas de la superficie de competencia.

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> <ul style="list-style-type: none"> a. Habilidades no <u>aéreas</u> están permitidas (Ejemplo: parada de cabeza) 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. c. <u>Habilidades invertidas: Habilidades aéreas con soporte manual no están permitidas mientras se están sosteniendo poms.</u> |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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 estén limitadas 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*	<p>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> <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 o apoyado en la superficie del escenario por uno o más bailarines de apoyo.</p> <p>c. El bailarín ejecutor no esté "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</p>

	apoyo.
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	Inversiones verticales están permitidas siempre y cuando: I. El bailarín de apoyo mantiene el contacto con el bailarín ejecutor hasta que éste regrese a la superficie de competencia. 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.

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

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

* 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 las 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"> ● Están 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 esté conectada con otra habilidad con la cadera sobre la cabeza)</p>
3	<p>La gimnasia simultánea por encima o debajo de otro bailarín que incluya la rotación de cadera sobre cabeza de ambos bailarines no está 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 deben 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	Se permite la rotación de la cadera sobre la cabeza del (de los) bailarín (es) ejecutor (es) siempre y cuando: <ul style="list-style-type: none"> I. El contacto entre el bailarín ejecutor y al menos uno de los bailarines de apoyo se mantiene hasta que el ejecutor regrese a la superficie del escenario o esté volviendo a la posición vertical. II. El bailarín ejecutor está limitado a una rotación continua (cadera sobre cabeza)
4	Inversión vertical está permitida siempre y cuando: <ul style="list-style-type: none"> I. El bailarín ejecutor y al menos uno de los bailarines de apoyo se mantienen hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie del escenario o esté volviendo a la posición vertical. II. La altura de 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)

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

1	Un bailarín puede saltar, pasar o ser impulsado por otro bailarín siempre y cuando: <ul style="list-style-type: none"> I. Al menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutor esté al nivel de la cabeza o por debajo en ella en el punto más alto de la habilidad. II. El bailarín ejecutor no podrá caer boca abajo o en posición invertida después del lanzamiento.
2	Un bailarín de apoyo puede lanzar a un bailarín ejecutor siempre y cuando: <ul style="list-style-type: none"> I. El punto más alto del lanzamiento no eleva las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza. II. El bailarín ejecutor no esté en posición invertida cuando se le suelta III. El bailarín ejecutor no puede pasar por una posición boca abajo o invertida después del lanzamiento