REGLAMENTO DE LEGALIDADES DE CHEER IASF

2025 - 2028

SOLICITUD DE REVISIÓN DE VIDEOS

Si tienes una pregunta sobre las reglas de Cheer o deseas obtener un dictamen de legalidad sobre un video, por favor envía un correo a cheer.rules@iasfworlds.com

Actualización: Julio 16 de 2025

GLOSARIO

Aerial (sustantivo):
Cartwheel o walkover realizada sin que las manos toquen el suelo.

Airborne/Aerial/Aéreo (adjetivo):
Estar libre de contacto con alguna persona o la superficie de presentación.

Airborne Tumbling Skill – Habilidad de Gimnasia Aérea:
Maniobra aérea que implica una rotación de la cadera sobre la cabeza, en la cual una persona utiliza su propio cuerpo y la superficie de presentación para impulsarse lejos de dicha superficie.

All 4s – Posición de 4 apoyos:
Ocurre cuando un atleta está con las manos y rodillas sobra la superficie de presentación, pero no en una posición agrupada. Cuando esta persona está sosteniendo a una flyer, el "All 4s" es una elevación a Nivel de cintura.

Assisted-Flipping Stunt – Elevación con mortal asistido:
Una elevación en la que la flyer realiza una rotación de la cadera sobre cabeza mientras mantiene contacto físico directo con una base o una flyer al pasar por la posición invertida. (Véase "Suspended Roll", "Braced Flip").

Backbend - Arqueado:
El cuerpo del atleta forma un arco al estirar la espalda superior, generalmente apoyado sobre las manos y los pies, con el abdomen orientado hacia arriba.

Backward Roll:
Habilidad de gimnasia no aérea, en la que el atleta rota hacia atrás hacia/pasando por una posición invertida al levantar las caderas sobre la cabeza y hombros curvando la espalda (en posición agrupada), generando un movimiento similar al de una bola "rodando" por el suelo.

Ball–X:
Posición corporal (generalmente durante un lanzamiento) en la que la flyer pasa de una posición agrupada a una posición de abertura o en "X", con brazos y piernas, o solo con las piernas.

Barrel Roll:
Véase "Log Roll".

Base:
Persona que proporciona apoyo a una flyer. Persona(s) que sostienen, levantan o lanzan a una flyer hacia una elevación. Debe(n) estar en contacto físico directo con la superficie de presentación. Si hay solo una persona debajo del pie de la flyer, sin importar la posición las manos, esa persona se considera una base. Una base/atleta en una posición arqueada o invertida en la superficie de presentación no puede estar en contacto con una flyer.

Basket Toss - Lanzamiento:
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:
Una cartwheel que se vuelve aérea cuando el atleta impulsa su cuerpo desde los hombros contra la superficie de presentación durante la habilidad.

Brace/Bracer – Conexión/Conector:
Una conexión es el contacto físico entre una flyer con otra flyer que ayuda a proporcionar estabilidad. El cabello y/o uniforme de una flyer no son partes del cuerpo legales para usar para conectar una pirámide o transición de pirámide. Un conector es una flyer en contacto físico directo con otra flyer que ayuda a proporcionar estabilidad. El conector requerido no puede pasar por una posición invertida durante la transición.

Braced Flip – Mortal Conectado:
Elevación en la que la flyer realiza una rotación de cadera sobre cabeza mientras está en contacto físico con otra(s) flyer(s).

Cartwheel:
Habilidad de gimnasia no aérea en la que el atleta soporta el peso de su cuerpo apoyando uno o ambos brazos mientras rota lateralmente pasando por una posición invertida aterrizando con un pie a la vez.

Catcher - Receptor:
Persona(s) responsable(s) del aterrizaje seguro de una flyer durante una elevación/desmonte/lanzamiento/al ser soltada. Todos los receptores:

- Deben estar atentos
- No deben estar involucrados en otra coreografía
- No deben estar involucrados en nada que impida recibir (ej. El receptor requerido sosteniendo un cartel)
- Deben hacer contacto físico al atrapar a la flyer
- Deben estar en la superficie de presentación al inicio de la habilidad.

Chair - Silla:
Elevación a Nivel de Prep en la que la(s) base(s) sostiene(n) a la flyer por el tobillo con una mano y debajo de los glúteos con la otra mano. La pierna que es sostenida debe estar en posición vertical debajo del torso de la flyer.

Coed Style Toss:
Cuando una sola base sujeta a la flyer por la cintura y la lanza desde el Nivel del suelo.

Cradle - Cuna:
Desmonte en el que el flyer es recibida en posición de cuna (la flyer aterriza en posición de 'V'/Pike/hollow, boca arriba y con las piernas rectas y juntas, por debajo del Nivel de Prep, mientras las bases la sostienen con los brazos por debajo de la espalda y por debajo de las piernas.

Cupie:
Elevación donde la flyer se encuentra en posición vertical (de pie) y tiene ambos pies juntos en la(s) mano(s) de la(s) base(s). También se conoce como "Awesome"

GLOSARIO

Dismount - Desmonte:
Movimiento final desde una elevación o pirámide que se suelta hacia una cuna o hacia la superficie de presentación. Si se suelta hacia la superficie de presentación, la flyer debe aterrizar en ambos pies.

Ninguna elevación, pirámide, individuo o prop puede desplazarse por encima o por debajo de un desmonte y un desmonte no debe lanzarse por encima, por debajo o a través de elevaciones, pirámides, individuos o props.

Los desmontes:

- No deben desplazarse intencionalmente.
- Deben regresar a la(s) base(s) original(es) a menos que sea un desmonte desde una elevación de una sola base con múltiples flyers.
- Hacia la superficie de presentación, requieren asistencia de su base/spotter original a menos que la flyer descienda directamente o con un pequeño salto desde el Nivel de cintura, o inferior, hacia la superficie de presentación, sin habilidades adicionales.

Las flyers no pueden estar en/entrar en contacto entre sí mientras son soltadas por las bases.
Todas las cunas multibase lanzadas desde el Nivel de cintura donde las bases comiencen con las manos debajo de los pies de la flyer, se consideran lanzamientos y deben cumplir las reglas de lanzamientos.

Dive Roll:
Habilidad aérea de gimnasia que implica un forward roll, en el que los pies del atleta se despegan del suelo antes de que las manos lo toquen.

Downward Inversion – Inversión Descendente:
Elevación o pirámide en la que el centro de gravedad de una persona invertida 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 o invertida sin apoyar primero la mayoría del peso en las manos o pies, lo que amortigua el impacto de la caída.

Extended Arm Level – Nivel de Brazos Extendidos:
El punto más alto del (de los) brazo(s) de una base (no del spotter) al estar de pie con el(los) brazo(s) completamente extendido(s) sobre la cabeza. Los brazos extendidos no necesariamente definen una "Elevación Extendida". Véase "Extended Stunt – Elevación Extendida" para más aclaraciones.

Extended Stunt – Elevación Extendida:
Cuando todo el cuerpo de la flyer está sobre el Nivel de la cabeza de la(s) base(s). Si la/las base(s) primaria(s) se agachan, se arrodilla(n) o baja(n) la altura general de la elevación mientras extiende(n) sus brazos (excluyendo las elevaciones de suelo), la habilidad se considerará extendida.

Las elevaciones donde los brazos de la(s) base(s) se extienden por sobre la cabeza, pero NO se consideran "Elevaciones Extendidas debido a que la altura del cuerpo de la flyer es similar a la de una elevación en Nivel Prep, incluyen: Sillas, antorchas, supino, straddle lifts, suspended rolls y saltos de rana.

Flat Back – Supina:
Elevación en la que la flyer está acostada en posición horizontal, boca arriba y es normalmente sostenida por dos o más bases. Se considera una elevación en dos piernas.

Flat Body – Cuerpo Plano:
Cuando el torso de la flyer está paralelo a la superficie de presentación.

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

Flipping Toss – Lanzamiento con Mortal:
Lanzamiento en el que la flyer rota pasando por una posición invertida.

Floor Stunt – Elevación de Suelo:
Cuando la base está acostada de espaldas con el(los) brazo(s) extendido(s). Una "Elevación de Suelo" es considerada una elevación a Nivel de cintura.

Flyer:
Véase "Top Person".

Forward Roll:
Habilidad no aérea de gimnasia donde el deportista rota hacia adelante pasando por una posición invertida al levantar las caderas sobre la cabeza/hombros encorvando la espalda, para crear un movimiento similar al de una bola "rodando" por el suelo.

Free Flipping Stunt – Elevación con Mortal Libre:
Movimiento Suelto de Elevación donde la flyer pasa por una posición invertida sin el contacto con una base, bracer, o la superficie de presentación. Esto no incluye los Movimientos Sueltos que comienzan en posición invertida y rotan hacia una posición no invertida.

Free Release Move – Movimiento Suelto Libre:
Movimiento Suelto en el cual la flyer queda libre del contacto con todas las bases, bracers y la superficie de presentación.

Front Tuck – Mortal Agrupado Adelante:
Habilidad aérea de gimnasia en la que el atleta genera un impulso ascendente para realizar un mortal adelante.

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

Ground Level – Nivel de Suelo:
Estar en la superficie de presentación.

Hand/Arm Connection – Conexión Mano/Brazo:
Es el contacto físico entre dos o más atletas utilizando la(s) mano(s)/brazo(s). El hombro no es considerado una conexión legal cuando la "Conexión Mano/Brazo" es requerida.

GLOSARIO

Handspring:
Habilidad aérea de gimnasia en la que el atleta parte desde los pies y salta hacia adelante o hacia atrás, rotando a través de una posición de parada de manos. Luego, el atleta bloquea con las manos al transferir el peso sobre los brazos y utiliza un impulso desde los hombros para volver a aterrizar sobre los pies, completando así la rotación.

Handstand – Parada de Manos:
Posición invertida con el cuerpo en línea recta, en la que los brazos del atleta están extendidos junto a la cabeza y las orejas.

Helicopter - Helicóptero:
Elevación en la que una flyer, en posición horizontal, es lanzada para rotar alrededor del eje vertical (como las hélices de un helicóptero) antes de ser atrapada por las bases originales.

Horizontal Axis – Eje Horizontal (Giros en Elevaciones):
Línea invisible trazada de adelante hacia atrás a través del ombligo de una flyer que no se encuentra en posición vertical.

Initiation/Initiating – Inicio/Iniciación:
El inicio de una habilidad; el punto desde el cual se origina. El punto de iniciación de una habilidad de elevaciones (elevaciones, pirámide, transición, movimiento suelto, desmonte o lanzamiento) es el fondo del impulso desde el cual se origina la habilidad.

Inversion/Inverted – Inversión/Invertida:
El atleta tiene al menos un pie por encima de la cabeza y los hombros por debajo de la cintura.

Jump - Salto:
Posición aérea que no implica una rotación de cadera por encima de la cabeza, generada al impulsarse desde la superficie de presentación utilizando la fuerza de los pies y la parte inferior del cuerpo.

Jump Skill – Habilidad de Salto:
Habilidad que implica un cambio en la posición del cuerpo durante un salto, por ejemplo: toe touch, pike, etc. Un “salto recto” con giro no convierte el salto en una “habilidad de salto”. Si se incluye un salto en una pasada de gimnasia, dicho salto interrumpirá la pasada.

Kick Double – Patada doble:
Habilidad, generalmente realizada desde un lanzamiento, que implica una patada y una rotación con giro de 720 grados. Es habitual y permitido que la flyer realice un cuarto de giro durante la fase de la patada para iniciar el giro.

Kick Full – Patada giro:
Habilidad, generalmente realizada desde un lanzamiento, que implica una patada y una rotación con giro de 360 grados. Es habitual y permitido que la flyer realice un cuarto de giro durante la fase de la patada para iniciar el giro.

Layout – Mortal Extendido:
Habilidad aérea de gimnasia o de lanzamiento que implica una rotación de cadera sobre cabeza en una posición extendida y con el cuerpo en *hollow*.

Leap Frog – Salto de Rana:
Elevación en la que una flyer es trasladada de un grupo de bases a otro, o de regreso a sus bases originales, pasando por encima del torso y a través de los brazos extendidos de la base. La flyer permanece en posición vertical y mantiene contacto continuo con la base durante la transición. Las variaciones de leap frog implican que una flyer se traslade por encima del torso de una base y/o de otra flyer.

Leg/Foot Connection – Conexión de pierna/pie:
Contacto físico entre dos o más atletas utilizando la(s) pierna(s) o el/los pie(s). Toda conexión que vaya desde la espinilla hasta los dedos del pie se considera una conexión legal cuando se permite el uso de piernas o pies para conectarse.

Liberty - Libertad:
Elevación en la que la(s) base(s) sostienen un pie de la flyer mientras el otro pie se encuentra junto a la rodilla, con la pierna doblada.

Load-In:
Posición de elevación en la que la flyer tiene al menos un pie en las manos de la(s) base(s). Las manos de la(s) base(s) se encuentran a nivel de la cintura.

Log Roll:
Movimiento suelto, iniciado a nivel de la cintura, en el que el cuerpo de la flyer rota típicamente 360 grados mientras permanece paralelo a la superficie de presentación. Un “log roll asistido” sería la misma habilidad, con la asistencia de una base que mantiene el contacto durante toda la transición.

Multi Based Stunt – Elevación multibase:
Elevación que cuenta con dos o más bases, sin incluir al spotter.

New Base(s) – Nueva(s) Base(s):
Bases que previamente no estaban en contacto directo con la flyer de una elevación.

Non-Inverted Position – Posición NO Invertida:
Posición corporal en la que se cumple alguna de las siguientes condiciones:

- Los hombros de la flyer están a la altura de la cintura o por encima de ella.
- Los hombros de la flyer están por debajo de la cintura y ambos pies están por debajo de su cabeza.

Nugget:
Posición corporal en la que un atleta se encuentra en posición tuck, apoyado sobre manos y rodillas en la superficie de presentación. Cuando un atleta en posición de nugget está sosteniendo a una flyer, se le considera base de una elevación a nivel de la cintura.

Onodi:
Partiendo desde una posición de back handspring, tras impulsarse, el atleta realiza ½ giro hasta llegar a las manos, finalizando la habilidad como un front handspring con salida separada de piernas (front handspring step out).

Original Base(s) – Base(s) Original(es):
Base(s) que está(n) en contacto con la flyer durante el inicio de la habilidad/elevación.

GLOSARIO

Pancake:
Elevación de inversión descendente en la que ambas piernas o pies de la flyer permanecen en el agarre de la(s) base(s) mientras realiza una rotación hacia adelante en posición de pike para ser atrapada por la espalda.

Paper Dolls:
Elevaciones en una sola pierna que se conectan entre sí. Pueden estar o no extendidas.

Pike:
Cuerpo inclinado hacia adelante desde la cadera, con piernas rectas y juntas.

Platform Position – Posición de Plataforma:
Elevación sobre una sola pierna en la que la pierna no soportada de la flyer se mantiene recta junto a la pierna de apoyo. También conocida como “dangle” o “target position”.

Nivel Prep:
La conexión más baja entre la(s) base(s) y la flyer está por encima del nivel de la cintura y por debajo del nivel de extensión. Ej.: Prep, hitch a nivel de hombros, shoulder sit.

Una elevación también puede considerarse a Nivel Prep si los brazos de la(s) base(s) están extendidos por encima de la cabeza, pero NO se considera una “elevación extendida” porque la altura del cuerpo de la flyer es similar a la de una elevación a Nivel Prep o de hombros. Ej.: flat back, straddle lifts, chair, T-lift.

Si la(s) base(s) principal(es) se agachan, se arrodillan o reducen la altura general de la elevación, manteniendo la conexión más baja a Nivel Prep, la habilidad será considerada como de Nivel Prep.

Una elevación se considera por debajo del Nivel Prep si al menos un pie de la flyer está a la altura de la cintura, según la altura o posición de la base. (Excepción: chair, T-lift y shoulder sit se consideran elevaciones a Nivel Prep).

Primary Support – Soporte primario:
Sostener la mayor parte del peso de la flyer.

Prone Position – Posición Prona:
Posición boca abajo con el cuerpo plano.

Prop:
Objeto que puede ser manipulado, como pompones, carteles o megáfonos. Cualquier parte del uniforme que sea retirada intencionadamente del cuerpo será considerada como un prop.

Punch Front:
Véase “Front Tuck”.

Pyramid - Pirámide:
Dos o más elevaciones conectadas.

Rebound - Rebote:
Posición aérea que no implica una rotación de cadera sobre cabeza, generada al impulsarse desde la superficie de presentación utilizando la fuerza de los pies y la parte inferior del cuerpo, normalmente realizada desde o hacia una habilidad de gimnasia.

Release Move:
La flyer está libre de contacto con cualquier atleta sobre la superficie de presentación.

No pueden pasar por encima, por debajo ni a través de otras elevaciones, pirámides, individuos o props. Las flyers que realizan movimientos sueltos por separado no pueden estar en contacto entre sí ni entrar en contacto durante la ejecución.
Para determinar la altura de un movimiento suelto, en el punto más alto del lanzamiento, se utilizará la distancia entre las caderas de la flyer y los brazos extendidos de las bases. Si esa distancia es mayor que el largo de las piernas de la flyer (Niveles 3–4), o mayor que el largo de las piernas más 46cm adicionales (Niveles 5–7), se considerará como un lanzamiento o un desmonte, y deberá cumplir con las reglas correspondientes de “Lanzamientos” o “Desmontes”.
Todas las cunas desde nivel de cintura con múltiples bases, en las que las bases comienzan debajo de los pies de la flyer, se considerarán como lanzamientos y deberán seguir las reglas correspondientes.

Rewind:
Un movimiento con mortal libre hacia atrás que se origina desde el nivel de suelo, utilizado como una habilidad de entrada hacia una elevación.

Round Off:
Similar a una cartwheel excepto que el atleta aterriza con ambos pies juntos en el suelo en lugar de un pie a la vez, quedando orientado hacia donde empezó.

Running Tumbling – Gimnasia de Carrera:
Gimnasia que incluye un paso hacia adelante o un hurdle utilizado para ganar velocidad como entrada a una habilidad de gimnasia.

Second Level – Segundo Nivel:
Cualquier persona que esté siendo sostenida por una o más bases por encima de la superficie de presentación.

Series Front or Back Handsprings:
Dos o más front o back handsprings realizados consecutivamente por un atleta.

Shoulder Level – Nivel de Hombros:
Elevación en la que la conexión entre la(s) base(s) y la flyer se encuentra a la altura de los hombros de la(s) base(s).

Shoulder Sit:
Elevación en la que una flyer se sienta sobre el/los hombro(s) de una o más bases. Esta se considera una elevación a nivel prep.

Shoulder Stand:
Elevación en la que un atleta se coloca de pie sobre el/los hombro(s) de una o más bases.

Shushunova:
Salto en posición de toe touch que aterriza sobre la superficie de presentación en posición prona o de plancha.

Single Based Stunt – Elevacion de una sola base:
Una elevación que usa una sola base para soporte.

GLOSARIO

Single Leg Stunt – Elevación a una pierna:

Véase “Stunt”

Split Catch:
Elevación con una flyer en posición vertical con las rodillas hacia adelante. La(s) base(s) sostiene(n) ambos muslos internos mientras la flyer realiza típicamente un “High V”, formando una “X” con el cuerpo. No se permiten Split catches con una sola base.

Sponge Toss:
Elevación similar a un lanzamiento tipo basket toss, en la que la flyer es proyectada desde la posición de Load In. La flyer tiene ambos pies en las manos de las bases antes del lanzamiento.

Spotter:
Persona cuya responsabilidad principal es prevenir lesiones protegiendo el área de la cabeza, el cuello, la espalda y los hombros de una flyer durante la ejecución de una elevación, pirámide o lanzamiento. Todos los spotters deben ser miembros del propio equipo y estar entrenados en técnicas adecuadas de asistencia (spotting). El spotter:

- Normalmente se ubica al costado o en la parte posterior de la elevación, pirámide o lanzamiento para proteger la cabeza, el cuello, la espalda y los hombros de la flyer.
- Debe estar de pie sobre la superficie de ejecución.
- Debe estar atento a la elevación que se está ejecutando.
- No debe realizar ninguna acción que le impida brindar asistencia. Ejemplo: un spotter requerido que sostiene un cartel.
- Debe ser capaz de tocar la base de la elevación que está asistiendo, aunque no es necesario que mantenga contacto físico directo con la elevación.
- No puede ubicarse de manera que su torso esté debajo de la elevación.
- Puede sujetar la(s) muñeca(s) de la(s) base(s), otras partes de los brazos de la(s) base(s), las piernas o los tobillos de la flyer, o no tocar la elevación en absoluto.
- No puede tener ambas manos debajo de la planta del/de los pie(s) de la flyer ni debajo de las manos de las bases.
- No puede ser considerado simultáneamente como base y como spotter requerido. Ejemplo: en una elevación de dos piernas, la base de una de las piernas no puede ser considerada también como el spotter requerido, sin importar la colocación de las manos.

Si la mano del spotter está debajo del pie de la flyer, debe ser su mano delantera. La mano trasera del spotter puede estar colocada en la parte posterior del **tobillo o pierna** de la flyer, o en la parte trasera de la muñeca posterior de la base.

Standing Tumbling – Gimnasia Estática:
Habilidad de gimnasia (o serie de habilidades) realizada desde una posición de pie, sin ningún impulso previo hacia adelante. Cualquier número de pasos hacia atrás antes de ejecutar la(s) habilidad(es) de gimnasia sigue considerándose “gimnasia estática”.

Step Out:
Habilidad de gimnasia que aterriza con un pie a la vez, en lugar de aterrizar con ambos pies simultáneamente.

Straddle Lift:
Véase “ V-Sit”.

Straight Cradle – Cuna Recta:
Movimiento suelto/desmonte desde una elevación hacia una posición de cuna, en el que la flyer mantiene su cuerpo en una posición de “Straight Ride”; es decir, sin realizar ninguna habilidad (como giro, patada, pretty girl, etc.).

Straight Ride – Posición Recta:
Posición corporal de una flyer al realizar un lanzamiento/desmonte que no implica ningún truco en el aire. Es una posición en línea recta de la flyer al extenderse y alcanzar la máxima altura en el lanzamiento.

Stunt - Elevación:
Cualquier habilidad en la que una flyer es sostenida por una o más personas por encima de la superficie de presentación. Una elevación se considera de “Una Pierna” o “Dos Piernas” según el número de pies que la flyer tiene apoyados sobre una base. Si la flyer no está sostenida bajo ningún pie, entonces se determinará si la elevación es de una o dos piernas según el número de piernas que estén siendo sostenidas. Excepción: Si la flyer está en posición de V-sit, Pike o flat body, la elevación se considerará como una elevación de “Dos Piernas”.

Suspended Roll:
Habilidad de elevación que implica una rotación de cadera sobre cabeza por parte de la flyer, mientras permanece conectada de mano/brazo a mano/brazo con la(s) base(s). Cada mano/brazo de la flyer debe estar conectada a una mano/brazo diferente de la(s) base(s). La(s) base(s) pueden tener los brazos extendidos y soltar los pies o piernas durante la rotación de la habilidad. Esta se considera una elevación a Nivel Prep.

T-Lift:
Elevación en la que una flyer, con los brazos en posición de “T”, es sostenida a cada lado por dos bases que se conectan con cada una de sus manos y por debajo de sus brazos. La flyer permanece en posición vertical y no invertida mientras es sostenida en la elevación.

Tension Roll/Drop:
Pirámide/elevación en la que la(s) base(s) y la(s) flyer(s) se inclinan hacia adelante al unísono hasta que la(s) flyer(s) se separa(n) de la(s) base(s) sin asistencia. Tradicionalmente, la(s) flyer(s) y/o la(s) base(s) realizan una rodada hacia adelante después de perder el contacto entre ellas. No se permiten tension rolls ni caídas de ningún tipo.

Three Quarter (3/4) Front Flip (Stunts) – ¾ de Mortal Adelante (Elevaciones):
Rotación hacia adelante con la cadera sobre cabeza, en la que una flyer es soltada desde una posición vertical hacia una posición de cuna.

Three Quarter (3/4) Front Flip (tumbling) – ¾ de Mortal Adelante (Gimnasia):
Rotación hacia adelante con la cadera sobre cabeza, desde una posición vertical hacia una posición sentada en el suelo, aterrizando primero con las manos y/o los pies.

GLOSARIO

Tic-Tock:
Elevación sostenida en posición estática sobre una pierna, en la que la(s) base(s) hacen un impulso descendente y luego sueltan a la flyer hacia arriba, mientras esta cambia el peso hacia la otra pierna y aterriza en posición estática sobre la pierna opuesta.

Toe/Leg Pitch:
Elevación con una o múltiples bases en la que la(s) base(s) lanzan hacia arriba, tradicionalmente utilizando un solo pie o pierna de la flyer para aumentar su altura.

Top Person - Flyer:
El/la atleta que es sostenido(a) por encima de la superficie de presentación en una elevación, pirámide o lanzamiento.

Toss - Lanzamiento:
Elevación aérea en la que la(s) base(s) realizan un movimiento de lanzamiento iniciado desde el nivel de la cintura para aumentar la altura de la flyer. La flyer queda libre de todo contacto con las bases, bracers y/o otras flyers.
La flyer se encuentra libre de la superficie de presentación al momento de iniciar el lanzamiento (ej.: basket toss o sponge toss). La flyer debe tener ambos pies en o sobre las manos de las bases al iniciar el lanzamiento. Las flyers que ejecutan lanzamientos separados no pueden estar en contacto entre sí.
Se requiere un mínimo de 3 y un máximo de 4 bases lanzadoras. Todas las bases deben tener los pies en la superficie de presentación y permanecer inmóviles durante el lanzamiento. Los lanzamientos deben ser atrapados en posición de cuna por al menos 3 bases, una de las cuales debe estar posicionada en la zona de la cabeza y los hombros de la flyer.
Ninguna elevación, pirámide, persona individual o prop puede moverse por encima o por debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento no puede ser ejecutado por encima, por debajo o a través de elevaciones, personas o props. Solo se permite una flyer por lanzamiento.
Todas las cunas a nivel de cintura con múltiples bases, en las que las bases comienzan debajo de los pies de la flyer, se considerarán lanzamientos y deben seguir las reglas correspondientes.

Lanzamientos con giro: El giro se considera acumulativo. Todo giro de hasta 1 ¼ se considera una sola habilidad; si excede 1 ¼ hasta 2 ¼, se considera dos habilidades. Ejemplo: ½ giro, X, ½ giro se considera como 2 habilidades: un giro completo y una habilidad adicional.

Tower Pyramid:
Elevación sobre otra elevación a nivel de cintura.

Transitional Pyramid – Transición de Pirámide:
Flyer que se desplaza de una posición a otra dentro de una pirámide. La transición puede implicar un cambio de bases, siempre que al menos un atleta a nivel prep o inferior mantenga contacto constante con la flyer. Cada punto de **iniciación** se utiliza para determinar el comienzo de una transición. El final de una transición se define como un nuevo punto de **iniciación**, una pausa en el movimiento y/o el contacto de la flyer con la superficie de presentación.

Transitional Stunt – Transición de Elevación:
Flyer(s) que se desplaza(n) de una posición de elevación a otra, modificando así la configuración de la elevación inicial. Cada punto de iniciación se utiliza para determinar el comienzo de una transición. El final de una transición se define como un nuevo punto de iniciación, una pausa en el movimiento y/o el contacto de la flyer con la superficie de presentación.

Traveling Toss – Lanzamiento Desplazado:
Lanzamiento que requiere intencionadamente que las bases o catchers se desplacen en una dirección determinada para atrapar a la flyer. (Esto no incluye giros de un cuarto o medio por parte de las bases en lanzamientos como un “Kick Full”).

Tuck Position – Posición Agrupada:
Posición en la que el cuerpo se flexiona a la altura de la cintura o las caderas, con las rodillas recogidas hacia el torso.

Tumbling - Gimnasia:

Cualquier habilidad con rotación de cadera por encima de la cabeza que no está sostenida por una base y que comienza y termina sobre la superficie de presentación.

Cuando no se permite realizar gimnasia después de una determinada habilidad de gimnasia, se debe incluir al menos un paso antes de la siguiente habilidad para separar las dos secuencias.
Salir de una habilidad con un paso (step-out) se considera una continuación de la misma pasada de gimnasia, por lo que se requiere un paso adicional para que se considere una nueva secuencia. Si el atleta finaliza la habilidad con ambos pies juntos, solo se necesita un paso para iniciar una nueva secuencia de gimnasia.

Twist/Twisting – Giro/Girar:
Atleta que realiza una rotación alrededor del eje vertical de su cuerpo (eje vertical = de la cabeza a los pies).

Las habilidades de gimnasia con giro implican una rotación de cadera por encima de la cabeza alrededor del eje vertical del atleta.

El giro en las elevaciones se evalúa en dos ejes distintos: el eje vertical y el eje horizontal. Los giros simultáneos sobre ambos ejes se contabilizan por separado y no de forma acumulativa. El grado de giro se determina por la rotación total acumulada de las caderas de la flyer en relación con la superficie de presentación. Una vez que se alcanza una elevación y la flyer muestra una pausa clara y definida, puede continuar caminando sobre la elevación con giro adicional. Una nueva transición con giro comienza con un impulso (dip) por parte de las bases y/o un cambio en la dirección del giro.

Two – High Pyramid – Pirámide de Dos Niveles de Altura:
Pirámide en la que todas las flyers están sostenidas principalmente por una base o bases que están en contacto directo de soporte de peso con la superficie de ejecución.
Cada vez que una flyer es soltada por sus bases en un “movimiento suelto dentro de la pirámide” (Pyramid Release Move), independientemente de la altura del lanzamiento, esta flyer será considerada como si “pasara por encima de dos personas de alto”.
El concepto de “pasar por encima de dos niveles de altura” no se refiere a la altura real de la flyer, sino al número de capas con las que está conectada.

GLOSARIO

Two and One Half (2½) – High Pyramid – Pirámide de 2 ½ de Altura:

Pirámide en la que la flyer tiene soporte de peso (no simplemente apoyada) por parte de al menos otra flyer y está libre de contacto con la(s) base(s). La altura de una “pirámide de dos y medio (2 ½)” se mide en longitudes corporales de la siguiente manera: las posiciones de chair, thigh stand y shoulder straddle cuentan como 1½ longitudes corporales; las posiciones de shoulder stand cuentan como 2 longitudes corporales; las elevaciones extendidas (por ejemplo, extension, liberty, etc.) cuentan como 2½ longitudes corporales. Una pirámide que excede los “dos y medio (2 ½) de alto” se define como una capa intermedia completa o parcialmente vertical a Nivel Prep, que sostiene una elevación completamente vertical a nivel prep. Excepción: Las chairs de dos y medio (2 ½) se consideran pirámides de 2 ½ de alto.

Upright – Posicion Vertical:
Posición corporal de una flyer en la que la atleta se encuentra de pie o sentada mientras es sostenida por una o más bases.Ej.: star, liberty, V-sit.

V-Sit:
Posición corporal de una flyer cuando está sentada en una elevación con las piernas extendidas y paralelas a la superficie de ejecución, formando una “V”. Esta se considera una elevación de dos piernas.

Vertical Axis (Twisting in Stunts or Tumbling) – Eje Vertical (Giros en Elevaciones y Gimnasia:
Línea invisible trazada desde la cabeza hasta los pies a lo largo del cuerpo del atleta que realiza gimnasia o de la flyer.

Waist Nivel – Nivel de Cintura:
Elevación en la que la conexión más baja entre la(s) base(s) y la flyer está por encima del nivel del suelo y por debajo del nivel prep y/o al menos un pie de la flyer se encuentra por debajo del nivel prep, según la altura o posición de la base. Ejemplos de elevaciones que se consideran a nivel de cintura: elevaciones basadas en posición de “4 apoyos” (All 4s) y elevaciones basadas en posición nugget. Una chair y un shoulder sit se consideran elevaciones de Nivel Prep, no de Nivel de Cintura.

Waist Level Cradle – Lanzamiento desde el Nivel de Cintura:
Movimiento suelto que se inicia por debajo del Nivel Prep y es atrapado en posición de cuna. Todas las cunas a nivel de cintura con múltiples bases, en las que las bases comienzan debajo de los pies de la flyer, se considerarán como lanzamientos y deberán seguir las reglas correspondientes a los lanzamientos.

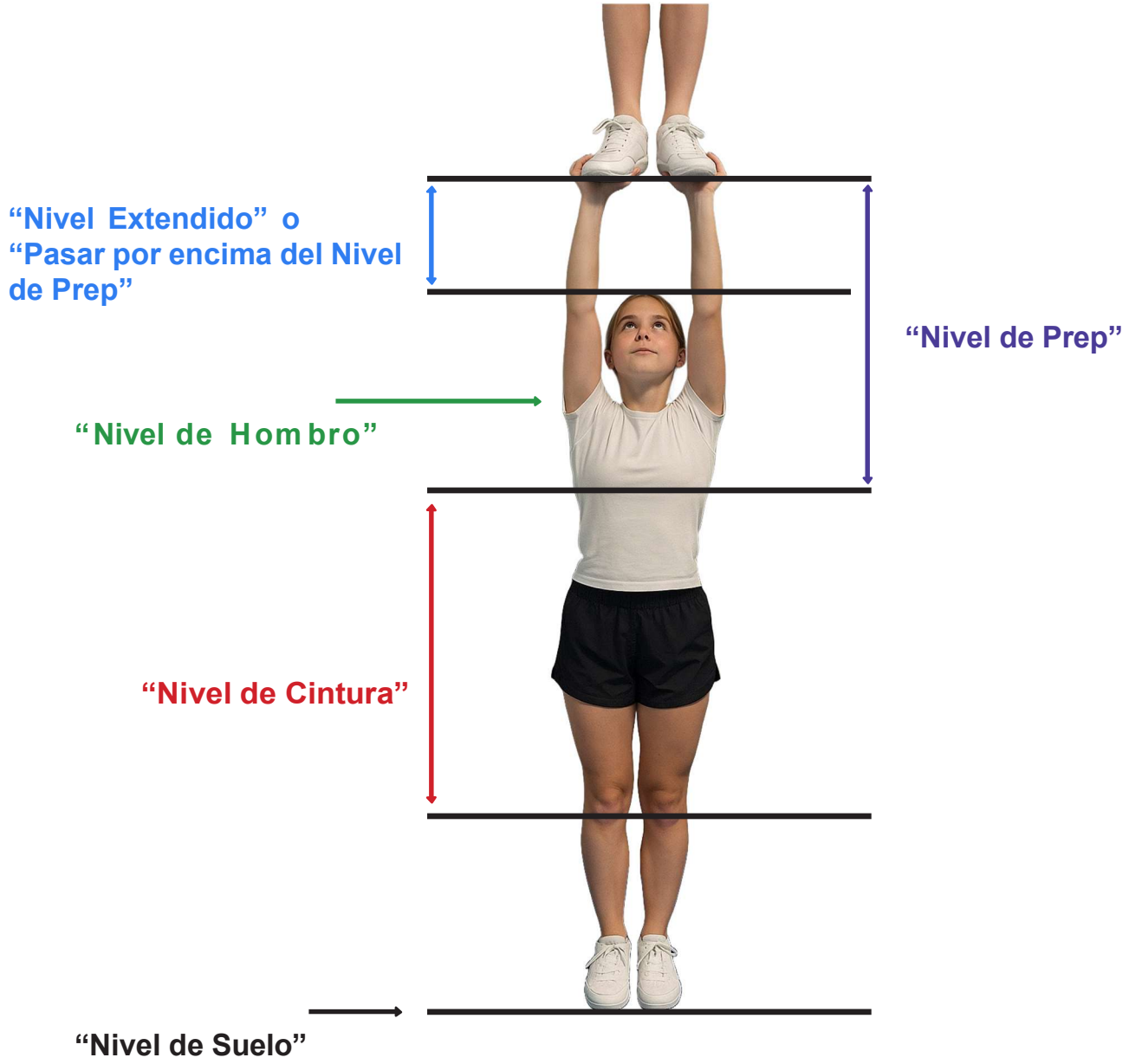
Walkover:
Habilidad de gimnasia no aérea en la que el atleta se inclina hacia adelante hasta una parada de manos y lleva las piernas por encima y de regreso al suelo, una a la vez (front walkover), o se extiende hacia atrás a través de la parte superior de la espalda, de manera similar a una parada de manos, y aterriza sobre los pies uno a la vez (back walkover), con apoyo de una o ambas manos.

Whip:
Habilidad de gimnasia aérea, hacia atrás y sin giro, en la que los pies del atleta rotan por encima de su cabeza y cuerpo, mientras el cuerpo se mantiene en una posición extendida de la parte superior de la espalda. Un whip se asemeja a un backhandspring, pero sin que las manos toquen el suelo.

Wrap Around:
Transición de elevación que implica a una sola base sosteniendo a una flyer en posición de cuna, soltando las piernas de la flyer y haciendo un movimiento circular con ellas alrededor de su espalda. Luego, la base envuelve su brazo libre alrededor de las piernas de la flyer, quedando el cuerpo de la flyer envuelto alrededor de la espalda de la base.

X-Out:
Habilidad de gimnasia o lanzamiento en la que un atleta realiza un mortal mientras extiende los brazos y las piernas formando una “X” durante la rotación.

ILUSTRACIÓN DE ALTURA DE LAS ELEVACIONES



REGLAS GENERALES Y REQUERIMIENTOS DE RUTINA

1. Todos los atletas deben ser supervisados durante todas las funciones oficiales por un director/entrenador calificado.
2. Los entrenadores deben exigir manejo/control antes de progresar en las habilidades. Los entrenadores deben considerar los Niveles de habilidad del atleta, del grupo y del equipo para ubicar adecuadamente el Nivel de presentación. La seguridad de los atletas debe ser considerada en todas las habilidades.
3. Todos los equipos, entrenadores y directores deben tener un plan de respuesta a una emergencia en caso de una lesión.
4. Los atletas y entrenadores 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 forma segura mientras participan en un entrenamiento o presentación.
5. Las habilidades técnicas (elevaciones, pirámides, lanzamientos o gimnasia) no deben ejecutarse sobre concreto, asfalto, superficies mojadas, irregulares o con obstáculos durante entrenamientos o presentaciones.
6. Se deben usar zapatos de suela blanda durante la competencia. No se permiten zapatos de danza/botas ni zapatillas de gimnasia (o similares) y deben removerse. Los zapatos deben tener una suela sólida.
7. Está prohibido el uso de cualquier tipo de joyería (por ejemplo, joyas en el ombligo, la lengua, aretes, collares, broches/pines en los uniformes, etc.) y debe removerse. No se debe adherir pedrería a la piel o el cabello. Se permiten pulseras médicas siempre que estén pegadas al cuerpo.
8. No se permite ningún aparato utilizado para impulsar y aumentar la altura de un atleta. Excepción: Spring floor/piso con resortes.
9. Los props no son necesarios para realizar una rutina. Los únicos props permitidos son carteles planos estándar, megáfonos y pompones. Los props deben ser sostenidos con las manos por un solo atleta. Ningún prop puede soportar peso de un atleta y/o los atletas no tienen permitido apoyar su peso sobre cualquier prop. No se puede incorporar el uso de props con elevaciones o gimnasia. Todos los props deben descartarse de manera segura fuera de cualquier zona de riesgo (ejemplo: Arrojar un cartel de material rígido por el tapete desde una elevación, sería ilegal).
10. Los soportes, férulas y yesos blandos que no hayan sido modificados respecto al diseño o fabricación original del fabricante no requieren acolchado adicional. Si han sido modificados, deben estar acolchados con espuma de celdas cerradas y recuperación lenta de al menos ½ pulgada (1,27 cm) de grosor, siempre que el participante realice elevaciones, pirámides o lanzamientos. Un participante que utilice una férula rígida (por ejemplo, de fibra de vidrio o yeso) o una bota ortopédica no debe participar en elevaciones, pirámides, gimnasia) ni lanzamientos.
11. En el sistema de Niveles, todas las habilidades permitidas en un Nivel determinado abarcan todas las habilidades permitidas en el Nivel que lo precede. 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 su propio equipo y estar entrenados técnicas adecuadas de vigilancia/spotting.
13. Las caídas, incluyendo, pero no limitadas a caídas de rodillas, glúteos, de frente, de espalda y caídas en split/spagat desde un salto, elevación o posición invertida, no están permitidas a menos que la mayoría del peso se soporte primero en las manos o los pies, lo que reduce el impacto de la caída. Se permiten Shushunovas. Aclaración: Las caídas que incluyen el apoyo del peso en las manos y los pies claramente no son una infracción a esta regla.
14. El cronometraje comenzará con el primer movimiento, voz o nota musical, lo que ocurra primero. El cronometraje terminará con el último movimiento, voz o nota musical, lo que ocurra al final. El tiempo de presentación de la rutina no debe exceder de 2:30. Las rutinas Non-Tumbling, no pueden exceder los 2:00.
15. Los atletas deben tener al menos un pie, mano o parte del cuerpo (que no sea el cabello) en la superficie de presentación al comenzar 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 una rutina deben ser los mismos durante su transcurso. No se permite que un participante sea “remplazado” 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.

REGLAS DE CHEER IASF

GIMNASIA			
NIVEL 1	**NIVEL 2**	**NIVEL 3**	**NIVEL 4**
A. GENERAL Se permite saltar/rebotar por sobre un individuo. Se permite rebotar/saltar hacia una transición de elevación. Al rebotar hacia una transición de elevación, **NO** se puede realizar en una posición invertida o pasar por una posición invertida. **NO** se permite gimnasia por encima, por debajo o a través de una elevación o individuo (cualquier parte del cuerpo).			
Se permite rebotar con ½ giro hacia posición prona **NO** se permiten *dive rolls*	**NO** se permiten *dive rolls* en posición arqueada o 'cisne' y, **NO** pueden girar.	**NO** se permiten *dive rolls* en posición arqueada o 'cisne' y, **NO** pueden girar.	**NO** se permiten dive rolls en posición arqueada o 'cisne' y, **NO** pueden girar.
B. ESTÁTICA			
Las habilidades requieren contacto físico constante con la superficie de presentación, como *cartwheels*, *rolls (adelante y atrás)*, *walkovers* y *handstands*. Se permiten las *blocked cartwheels*.	Un solo *back handspring*. **NO** se permite girar o virar después de un *back handspring step out*. **NO** se permiten habilidades de salto en combinación con *handspring*. **NO** se permite girar en fase aérea, a excepción de los *round offs*.	Series de *handsprings*; Habilidades de salto en combinación con *handspring(s)*. **NO** se permiten mortales. **NO** se permite girar en fase aérea, a excepción de los *round offs*.	Mortales agrupados estáticos y mortales agrupados desde una entrada de *back handspring*; 1 mortal y 0 giros; *Aerials* (*front walkover* y *cartwheel* sin manos) y *Onodis*. **NO** se permite gimnasia después de un mortal agrupado. **NO** se permiten mortales con salto ni mortales consecutivos.
C. CON CARRERA			
Las habilidades requieren contacto físico constante con la superficie de presentación, como *cartwheels*, *rolls* y *walkovers*. Se permiten *blocked cartwheels* y *round offs*. **NO** se permite gimnasia inmediatamente después de un *round off* o del rebote de un *round off*.	Series de Handsprings **NO** se permite girar o virar después de un *back handspring step out*; **NO** se permite girar en fase aérea, a excepción de los *round offs*.	*Round off* o *round off back handspring(s)* hacia mortal agrupado. *Cartwheels* sin manos (*aerials*). Mortales adelante agrupados. ¾ de Mortal adelante **NO** se permite gimnasia después de un mortal agrupado o *aerial cartwheel*. **NO** se permite gimnasia antes de un mortal adelante agrupado, excepto *front handspring*. **NO** se permite girar en fase aérea, excepto en *round offs* y *aerial cartwheels*.	Hasta 1 rotación de mortal y **0** rotaciones de giro. Se permiten los *aerials* (*front walkovers* y *cartwheels*) y Onodis.

REGLAS DE CHEER IASF

ELEVACIONES			
NIVEL 1	**NIVEL 2**	**NIVEL 3**	**NIVEL 4**
A. SPOTTER			
Requerido a Nivel Prep o superior y Floor elevacioness Exepción: Shoulder sit, T- lifts, elevaciones sujetadas únicamente por la cintura no lo requieren.	Requerido por encima del Nivel Prep; Floor elevacioness	Requerido por encima del Nivel Prep. Elevaciones Single based con múltiples flyers requieren un spotter para cada flyer	Requerido por encima del Nivel Prep. Elevaciones Single based con múltiples flyers requieren un spotter para cada flyer
B. ALTURA DE LAS ELEVACIONES **NO** se permiten elevaciones extendidas single based (asistidas o no) en U12 e inferiores, pero pueden pasar inmediatamente por una posición extendida si está permitido			
Nivel de Cintura. Nivel Prep en dos piernas (pueden pasar inmediatamente por una posición extendida). Elevaciones a Nivel Prep en una pierna con una base adicional con conexión mano/brazo a la flyer antes de iniciar la elevación a una pierna. Escalar a pararse en hombros. **NO** se permiten elevaciones single based con múltiples flyers.	Elevaciones a Nivel Prep en una pierna (pueden pasar inmediatamente por una posición extendida). Dos piernas por encima del Nivel Prep **NO** se permiten elevaciones single based con múltiples flyers.	En una pierna por encima del Nivel Prep	En una pierna por encima del Nivel Prep
C. TRANSICIÓN			
Flyer **debe** mantener contacto con al menos una base **NO** se permiten *leap frog* ni variaciones de leap frog	Flyer **debe** mantener contacto con al menos una base	Flyer **debe** mantener contacto con al menos una base a menos que sea legal como movimiento suelto	Flyer **debe** mantener contacto con al menos una base a menos que sea legal como movimiento suelto
D. GIROS			
Se permite hasta ¼ de giro EXCEPCIÓN: Rebotar con ½ giro a posición prona. Elevaciones Wrap around. Hasta ½ que inicia y termina en la superficie de presentación y es sujetado únicamente por la cintura.	Se permite hasta ½ giro EXCEPCIÓN: Un solo Log roll **SIN** habilidades adicionales que inicia y termina en posición de cuna	Hasta ½ giro hacia elevaciones extendidas en una pierna. Hasta 1 giro hacia Nivel Prep o inferior. Hasta 1 giro hacia elevaciones extendidas en dos piernas	Hasta 1 ½ giros hacia Nivel Prep o inferior. Hasta 1 ½ giros hacia elevaciones extendidas en dos piernas. Hasta 1 giro hacia elevaciones extendidas en una pierna

REGLAS DE CHEER IASF

ELEVACIONES			
Nivel 1	**Nivel 2**	**Nivel 3**	**Nivel 4**
E. MOVIMIENTOS SUELTOS Requieren 3 receptores para elevaciones multi base, y 2 receptores para elevaciones single based que aterricen en posición horizontal. **NO** pueden aterrizar invertidos. **NO** pueden desplazarse intencionalmente. **NO** pueden entrar con contacto con otras flyers en movimientos sueltos separados. **DEBEN** regresar a su(s) base(s) original(es); **NO** se permiten mortales libres (véase Excepción en el Nivel 6)			
NO se permiten otros que no sean desmontes	**NO** se permiten otros que no sean desmontes, lanzamientos y log rolls de un giro completo SIN habilidades adicionales que inician y terminan en posición de cuna	**Deben** iniciar a Nivel de Cintura o inferior y aterrizar a Nivel Prep o inferior. 1 habilidad/truco y 0 giros. EXCEPCIÓN: *Log rolls* con hasta 1 giro y **deben** aterrizar en cuna, flat back o prona **NO** pueden exceder el Nivel de Brazos Extendidos de las bases (no del spotter trasero). **NO** se permiten helicópteros. **NO** pueden implicar inversiones.	**Deben** iniciar a Nivel Prep o inferior si terminan en elevaciones extendidas. Se permiten 2 habilidades. Helicópteros de hasta 180 grados con **0** giros, requieren 3 receptores con 1 de ellos en el área de la cabeza y hombros flyer. Desde invertida hacia no invertida con 0 giros, requieren spotter si aterrizan a Nivel Prep o superior. **NO** pueden exceder el Nivel de Brazos Extendidos de las bases (no del spotter trasero). **NO** se permite girar desde o hacia una Elevación Extendida. **NO** pueden pasar por una posición invertida.
F. INVERSIONES Las bases/atletas en posición *backbend* o invertida **NO** pueden estar en contacto con una flyer			
NO se permiten (atletas invertidos **deben** mantener contacto con la superficie de presentación)	Inversiones a Nivel de Suelo en transición directa hacia una posición no invertida.	Nivel Prep o inferior Suspended rolls que excedan ½ giro **deben** aterrizar en cuna	Nivel Extendido
G. INVERSIONES DESCENDENTES Las inversiones descendentes **NO** deben entrar en contacto una con otra. **Deben** mantener contacto con una base original**.** EXCEPCIÓN: La base original puede perder contacto cuando sea necesario hacerlo, como cuando se realiza una transición estilo cartwheel.			
NO se permiten	**NO** se permiten	Nivel de Cintura o inferior (puede pasar inmediatamente por el Nivel Prep); **Debe** tener 2 catchers en contacto entre la cintura y la región de los hombros del torso de la flyer **NO** se permiten elevaciones estilo pancake en 2 piernas	Nivel Prep con 3 catchers (pueden pasar por encima del Nivel Prep), 2 catchers en contacto entre la cintura y la región de los hombros del torso de la flyer. EXCEPCIÓN: Bajar de forma controlada una Elevación invertida extendida hacia el Nivel Prep. Si pasa por encima del Nivel Prep **NO** pueden aterrizar, detenerse o tocar el suelo en posición invertida. EXCEPCIÓN: Bajar de forma controlada una elevación invertida extendida hacia el Nivel Prep.
H. SOBRE/DEBAJO Elevación o individuo desplazándose sobre/debajo otra elevación o individuo separado			
Permitido pasar por encima o por debajo de brazos y piernas	Permitido pasar por encima o por debajo de brazos y piernas	Permitido pasar por encima o por debajo de brazos y piernas	Individuo por debajo de una elevación. Elevación sobre un individuo.

REGLAS DE CHEER IASF

PIRÁMIDES

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
A. GENERAL			
Deben seguir elevaciones y desmontes y se permiten con hasta 2 niveles de altura. Flyers **deben** recibir el soporte principal de una base, a menos que sea legal como transición suelta. Transiciones sueltas no pueden entrar en contacto con otras elevaciones/pirámides sueltas; Los catchers/spotters requeridos deben estar estacionarios, deben mantener contacto visual con la flyer durante toda la transición, y no pueden estas involucrados en ninguna otra habilidad o coreografía cuando se inicia la transición. El peso primario no puede ser sostenido por un segundo nivel (las transiciones **deben** ser continuas)			
B. ESTRUCTURAS **NO** se permiten elevaciones extendidas single based (asistidas o no) en U12 o inferior. Los bracer(s)/conexión(es) requeridas **deben** estar conectados a la flyer al inicio de la habilidad, y permanecer en contacto durante toda la habilidad.			
Elevaciones extendidas en 2 piernas conectadas a un bracer en Nivel Prep o inferior con conexión mano/brazo. Elevaciones en Nivel Prep a una pierna conectadas a un bracer a Nivel Prep o inferior con conexión mano/brazo. Los bracers en Nivel Prep **deben** tener ambos pies en las manos de las bases a menos que estén en shoulder sit, flat back, straddle lift, o shoulder stand **NO** se permite conectar elevaciones extendidas con otras elevaciones extendidas	Elevaciones extendidas en 1 pierna conectadas a un bracer en Nivel Prep o inferior con conexión mano/brazo. Los bracers en Nivel Prep **deben** tener ambos pies en las manos de las bases a menos que estén en shoulder sit, flat back, straddle lift, o shoulder stand **NO** se permite conectar elevaciones extendidas con otras elevaciones extendidas	**NO** se permite conectar elevaciones extendidas en una pierna con otras elevaciones extendidas	**NO** se permite conectar elevaciones extendidas en una pierna con otras elevaciones extendidas en una pierna
C. TRANSICIONES SIN SOLTAR Los bracers/conexiones requeridas **deben** estar conectados a la flyer al punto de inicio de la habilidad, y permanecer en contacto durante toda la habilidad. Las bases/atletas en posición backbend o invertida **NO** puede estar en contacto con una flyer			
GIROS: Hasta ¼ de giro **INVERSIONES:** **Deben** seguir las relgas de elevaciones	**GIROS:** Hasta ½ giro **INVERSIONES:** **Deben** seguir las relgas de elevaciones *Log rolls* **NO** pueden ser asistidos por otra flyer	**GIROS:** Hasta 1 giro (si se excede el ½ hacia una elevación extendida en una pierna, **deben** estar conectados mano/brazo por un bracer a Nivel Prep o inferior) **INVERSIONES:** **Deben** seguir las relgas de elevaciones EXCEPCIÓN: La flyer puede pasar por una posición invertida y **debe** permanecer en contacto con una base y un bracer a Nivel Prep o inferior durante toda la transición, la habilidad **debe** iniciar y terminar en Nivel Prep o inferior	**GIROS:** Hasta 1 ½ giros (si se excede 1 giro hacia una elevación extendida en una pierna, **deben** estar conectados mano/brazo por un bracer a Nivel Prep o inferior) **INVERSIONES:** **Deben** seguir las relgas de elevaciones

PIRÁMIDES			
Nivel 1	**Nivel 2**	**Nivel 3**	**Nivel 4**
D. TRASNCICIONES SUELTAS **Debe** mantenerse el contacto con el mismo bracer/bracers durante toda la transición. **Debe** establecerse contacto con una base sobre la superficie de presentación antes de perder el contacto con el/los bracers (esto no incluye el uniforme ni el cabello). Si se requieren 2 bracers, **deben** estar en lados opuestos del cuerpo. **NO** se permite estar conectado o ser sostenido por flyers por encina de Nivel Prep. Las inversiones/mortales conectados **NO** pueden desplazarse hacia abajo mientras se está posición invertida.			
NO permiten salvo en desmontes	**NO** permiten salvo en desmontes y lanzamientos *Log rolls* **NO** pueden ser asistidos por otra flyer	**NO INVERTIDAS:** 2 bracers (una de las conexiones debe ser de mano/brazo a mano/brazo; la otra puede ser de mano/brazo o de mano/brazo a pie/pierna inferior). 2 catchers. **NO** pueden cambiar de bases. EXCEPCIÓN: Lo movimientos sueltos legales en elevaciones pueden ejecutarse con 1 bracer. Los movimientos sueltos hacia nivel extendido **deben** iniciar desde Nivel de Cintura o inferior con conexión mano/brazo **GIROS:** 1 giro; 2 bracers con conexión mano/brazo **INVERSIONES CONECTADAS:** **NO** se permiten	**NO INVERTIDAS:** 1 bracer, 2 catchers (Mínimo 1 catcher y 1 spotter) **GIROS:** 1 ½ giros con 1 bracer, 2 catchers (Mínimo 1 catcher y 1 spotter) **INVERSIONES/MORTALES CONECTADOS:** 2 bracers. Hasta 1 ¼ rotaciones de mortal, **0** giros. **NO** pueden cambiar de bases. 3 catchers EXCEPCIÓN: Mortales conectados que aterrizan en una posición vertical en Nivel Prep o superior, requieren mínimo 1 catcher y 2 spotters EXCEPCIÓN: Lo movimientos sueltos legales en elevaciones pueden ejecutarse con 1 bracer.
E. SOBRE/DEBAJO Elevación, pirámide o individuo desplazándose sobre/debajo otra elevación, pirámide o individuo separado			
Permitido pasar por encima o por debajo de brazos y piernas	Permitido pasar por encima o por debajo de brazos y piernas. Una flyer **NO** puede desplazarse por encima ni por debajo del torso de otra flyer.	Permitido pasar por encima o por debajo de brazos y piernas. Una flyer **NO** puede desplazarse por encima ni por debajo del torso de otra flyer.	Permitido pasar por encima o por debajo de brazos y piernas. Una flyer **NO** puede desplazarse por encima ni por debajo del torso de otra flyer.

REGLAS DE CHEER IASF

DESMONTES

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
A. DESMONTES EN GENERAL			
Cunas desde elevaciones Single based requieren un spotter spotter con al menos una mano-brazo sujetando la región entre la cintura y los hombros de la flyer. Cunas desde elevaciones Multi-based requieren 2 catchers y un spotter con al menos una mano-brazo sujetando la región entre la cintura y los hombros de la flyer. Cunas desde elevaciones single based con múltiples flyers requieren 2 catchers para cada flyer, y los catchers y las bases **deben** estar estacionarios previo al inicio. Desmontes hacia la superficie de presentación requieren asistencia de la base/spotter original a menos que descienda directamente o con un pequeño salto SIN habilidades adicionales desde Nivel de Cintura o inferior. Los Desmontes deben regresar a su(s) base(s) original(es) a menos que sea una elevación single based con múltiples flyers. **NO** se permiten desmontes con mortales ni desmontes invertidos (incluyendo aquellos que aterrizan en posición invertida), ni desmontes que se desplacen intencionalmente. **NINGUNA** elevación, pirámide, individuo ni prop puede desplazarse por encima o por debajo de un desmonte, y un desmonte **NO** puede lanzarse por encima, por debajo ni a través de elevaciones, pirámides, individuos o props. En los desmontes, las flyers **NO** pueden estar en contacto entre sí mientras son soltadas por las bases, a menos que se trate de un desmonte desde una elevación single based que sostenga a múltiples flyers. **NO** se permiten tension drops/rolls de ninguna clase.			
B. DESMONTES			
Impulsos para descender directo hacia la superficie de presentación, cunas rectas básicas **NO** se permiten cunas desde el Nivel de Cintura, sponge tosses o desmontes desde un Nivel superior a Prep en pirámides	Impulsos para descender directo hacia la superficie de presentación, cunas rectas básicas y cunas con ¼ de giro **NO** se permiten cunas desde el Nivel de Cintura en la división U8	Hasta 1 ¼ giros o 1 truco desde dos piernas. Cunas con ¼ de giro desde una pierna. Todos los desmontes desde Nivel Prep o superior que involucren un truco **deben** aterrizar en cuna. **NO** se permiten desmontes desde una posición invertida.	Hasta 2 ¼ giros desde dos piernas; hasta 1 ¼ giros desde una pierna. **NO** se permite exceder los 2 trucos. Los desmontes desde una posición invertida **NO** pueden incluir giros.

LANZAMIENTOS

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
A. LANZAMIENTOS EN GENERAL			
Mínimo de 3 y máximo de 4 bases que lancen; una de ellas debe estar detrás de la flyer. **Deben** ser atrapados en cuna por al menos 3 bases originales, una de las cuales debe estar posicionada en la zona de la cabeza y los hombros de la flyer. **NO** se permite más de una flyer. **NO** se permiten mortales, inversiones (incluyendo aterrizar invertido), o lanzamientos que se desplacen de forma intencional. **NO** se permite que una elevación, pirámide, individuo o prop se desplace por encima o por debajo de un lanzamiento, y un lanzamiento **NO** puede ser lanzado por encima, por debajo ni a través de elevaciones, pirámides, individuos o props.			
B. TOSSES			
NO se permiten, incluyendo cunas desde el Nivel de Cintura y sponge tosses	Straight ride **NO** se permiten lanzamientos en la división U8	1 ¼ giros; **NO** se permite exceder más de 1 truco Excepción: Ball X Arquearse no cuenta como un truco	2 ¼ giros. **NO** se permite exceder más de 2 trucos

DIVISIONES NON-TUMBLING
TODOS LOS Niveles
A. GENERAL
Deben seguir las Reglas Generales y Requerimientos de Rutina, así como las reglas por niveles.
B. NON-TUMBLING
NO se permite gimnasia. EXCEPCIONES: Se permiten *Forward rolls, handstands, cartwheels* y *round offs* para efectos de elevaciones o cambios de formaciones, pero **deben** seguir las reglas de nivel apropiadas. EJEMPLO: Una inversión descendente de nivel 3 desde una cuna, pasa por "*back walkover*" a llegar a la superficie de presentación sería legal si inicia al nivel de la cintura, tiene dos receptores entre la región la cintura, hombros y torso de la flyer cuando se mueve a la posición de parada de manos.