

NIVEL 1

NIVEL 1: GENERAL GIMNASIA

- A. Toda gimnasia debe comenzar y terminar dentro del espacio demarcado de competencia.
Aclaración: *El gimnasta puede rebotar sobre sus pies hacia una transición/elevación. Si el rebote desde un pase de gimnasia involucra rotación de cadera-sobre-cabeza, entonces el gimnasta/top debe ser atrapado y detenido en una posición no-invertida antes de continuar hacia la transición de cabeza-sobre-cadera o elevación.*
Ejemplo: Round off con apoyo de manos que al aterrizar y rebotar es impulsado por un estabilizador para realizar un mortal, esto hará romper esta regla para los niveles 1 al 5. Una clara separación de gimnasia a la elevación es necesaria para hacer esto legal. Atrapar el rebote y entonces inclinarse para lanzar hacia la rotación es legal. Esto también sería cierto si viene desde sólo un flic flac en el lugar sin round off.
Excepción: *Rebotando a una posición prono (1/2 giro para caer de abdomen) en una elevación es permitido incluso en el Nivel 1.*
- B. Gimnasia sobre, bajo o a través de una elevación/transición, persona o implemento no está permitido.
Aclaración: *Una persona puede saltar (rebotar) sobre otra persona.*
- C. Gimnasia mientras se sostiene o se está en contacto con cualquier implemento/accesorio no está permitido.
- D. Voltereta alta no están permitidas.
- E. Saltos no están considerados una habilidad de gimnasia desde un punto de vista de legalidad. Por lo tanto, si una habilidad de salto es incluida en una pase de gimnasia, el saltó quebrará el pase.

NIVEL 1: GIMNASIA EN EL LUGAR Y CORRIENDO

- A. Habilidades deben involucrar constante contacto físico con la superficie de competencia.
Excepción: Bloqueo (choque de hombros) en ruedas o round off están también permitidos.
- B. Voltereta hacia adelante y hacia atrás, inversión adelante y atrás, y posición invertida, están permitidas.
- C. Ruedas y Rondat están permitidos.
- D. Flic flac adelante y atrás no están permitidos.

NIVEL 1: ELEVACIONES

- A. **Spotters/Vigilantes**
1. Un vigilante (Spotter) es requerido para cada persona que se encuentre a nivel de hombros o por sobre este nivel.
Ejemplo: Split suspendido, posición hombre muerto, elevadores a nivel de hombros, son ejemplos de elevaciones a nivel de hombros. Elevaciones con brazos extendidos que no estén en una posición vertical (como escuadras extendidas, hombre muerto extendido, etc.) son considerados elevaciones a nivel de hombros.
Aclaración: *La base central en una elevación en escuadra extendida se considerará como vigilante mientras esté en posición de proteger la cabeza de la flyer o top.*
Aclaración 2: *Si las bases primarias se ponen en cuclillas, arrodillan o simplemente disminuyen la altura de la elevación con los brazos extendidos (excluyendo las elevaciones en suelo), esta habilidad se consideraría extendida y, por tanto, ilegal, independientemente de la posición del vigilante de atrás.*
Excepción: Sentado en los hombros, escuadra a nivel de hombros, y T-Lifts no requieren de un vigilante.
2. Un vigilante/spotter es requerido por cada flyer/top en una elevación a nivel de suelo.
Aclaración: *El vigilante/spotter debe tomar la cintura de la flyer/top en una elevación a nivel de suelo.*
- B. Niveles de Elevaciones
1. Elevaciones de una sola pierna sólo estarán permitidas cuando se realicen al nivel de cintura.
Excepción 1: Elevaciones en una pierna a nivel Prep (hombros) están permitidas si la flyer/top es estabilizada por alguien que esté de pie sobre la superficie de competencia, el estabilizador debe ser otra persona separada de la(s) base(s) o vigilante. La conexión con el estabilizador debe ser mano/brazo a mano/brazo y debe realizarse antes de iniciar la elevación a una pierna a nivel Prep (hombros).
Excepción 2: Una elevación Walk Up a parado en los hombros es legal en Nivel 1 si ambas manos de

la flyer/top están en contacto con ambas manos de la base hasta que ambos pies de la flyer/top estén ubicados en los hombros de la base.

2. Elevaciones sobre el nivel de hombros no están permitidas. Una elevación no puede ser realizada por encima del nivel de hombros.

Aclaración: Tomar a la flyer/top por sobre la cabeza de las bases será ilegal.

- C. Elevaciones con giro y transiciones están permitidas hasta un ¼ de giro o rotación de la flyer/top en relación a la superficie de competencia.

Aclaración: Un giro adicional realizado por las bases dentro de la misma habilidad será ilegal sólo si la rotación acumulada de la flyer/top excede el ¼ de giro. El juez de seguridad utiliza la cadera de la flyer/top para determinar la cantidad total de rotación que realiza en un conjunto de habilidades. Una vez que la elevación es realizada (Ejemplo: Elevador a hombros) y los deportistas demuestran una clara detención definida y limpia con una flyer/top estacionaria, entonces ellos pueden seguir caminando para agregar una rotación a la elevación.

Excepción 1: Rebotar a una posición prono (½ giro a estómago) es una elevación permitida en Nivel 1.

Excepción 2: Elevaciones ½ Wrap around son legales en Nivel 1.

Excepción 3: Hasta ½ giro es permitido si la flyer/top comienza y termina sobre la superficie y es apoyada sólo en la cintura. Esto no requiere un vigilante/spotter adicional.

- D. Durante las transiciones, a lo menos una base debe mantener en contacto con la flyer/top.

Excepción: Leap frog (salto rana) y variaciones de leap frog no están permitidas en Nivel 1.

- E. Elevaciones o transiciones con mortal libre o asistido no están permitidas.

- F. Ninguna elevación, pirámide o persona puede moverse por sobre o debajo de otra elevación separada, pirámide o persona.

Aclaración: Esto se refiere al torso de una atleta en movimiento sobre o debajo del torso de otro atleta; no los brazos o las piernas.

Ejemplo: Una elevación sentada a hombros que camine por debajo de un elevador a nivel de hombros es ilegal.

Excepción: Una persona puede saltar por sobre otra persona.

- G. Tomar con una sola base un split no están permitido.

- H. **Elevación de una base con múltiples flyer/top no está permitido.**

- I. **NIVEL 1: ELEVACIONES – MOVIMIENTOS DE SOLTAR/LIBERAR**

1. Sólo están permitidos los movimientos de soltar/liberar en Nivel 1 que se indican en la sección de “Desmontes”.

2. Los movimientos de soltar/liberar no deberán aterrizar en posición prono o posición invertida.

3. Los movimientos de soltar/liberar deberán regresar a sus bases originales.

Aclaración: Una persona no podrá aterrizar en la superficie de competencia sin asistencia.

4. Helicópteros no están permitidos.

5. Un giro completo realizado por la flyer/top tras el impulso de las bases desde cuna, no está permitido.

6. Movimientos de soltar/liberar no deben trasladarse intencionalmente.

7. Movimientos de soltar/liberar no podrán pasar por sobre, debajo o a través de otras elevaciones, pirámides o personas.

- J. **NIVEL 1: ELEVACIONES – INVERSIONES**

1. Inversiones no están permitidas.

Aclaración: Todas las inversiones deberán mantener contacto con la superficie de competencia (Ver reglas de Nivel 1: Gimnasia). **Ejemplo:** Un parado sobre las manos (posición invertida) asistida sobre la superficie de competencia, no es considerada una elevación pero si es una inversión legal.

- K. Las bases no podrán soportar el peso de una persona mientras estén arqueados (backbends) o en una posición invertida.

Aclaración: Una persona parada en el piso no es considerada como flyer/top.

NIVEL 1: PIRAMIDES

- A. Las pirámides deberán seguir las reglas de “Elevaciones” y “Desmontes” de Nivel 1 y están limitadas a dos niveles de altura.

1. Elevaciones a EXTENSION en una base o en una base asistidas no están permitidas en divisiones Tiny, Mini y Youth.

- B. La flyer/top deberá recibir apoyo principal de una base.
Aclaración : cada vez que una top/flyer es liberada por sus bases durante una transición de pirámide,, la top/flyer debe aterrizar en una cuna o desmontar a la superficie de competencia y debe seguir las reglas de desmontes nivel 1.
- C. Elevaciones en dos piernas:
1. Elevaciones en dos piernas a extensión deberán ser sujetadas por al menos una flyer/top a nivel de hombros o inferior, sólo con conexión de mano/brazo. La conexión deberá ser realizada a nivel de hombros o inferior.
a. La persona estabilizador a nivel Prep (hombros) debe tener ambos pies sobre las manos de sus bases. **Excepción:** La flyer/top que se encuentre a nivel de hombros, no necesariamente deben tener ambos pies en las manos de sus bases, si ellas están en un sentado en los hombros, hombre muerto, posición escuadra, o parado en las hombros.
2. Elevaciones en dos piernas a extensión no pueden conectarse o ser estabilizadas por otra elevación a extensión.
- D. Elevaciones en una pierna:
1. Elevaciones en una pierna a nivel de hombros deberán ser sujetadas por al menos una persona a nivel de hombros o bajo este, sólo con conexión de mano/brazo.
a. La conexión debe ser realizada antes de iniciar la elevación en una pierna a nivel de hombros.
b. Estabilizadores a nivel de hombros deben tener ambos pies en las manos de las bases.
Excepción: Estabilizadores a nivel de hombros no necesariamente deben tener ambos pies en las manos de sus bases si ellas están en un sentado en los hombros, hombre muerto, posición escuadra, o parado en los hombros.
2. Elevaciones en una pierna a nivel extendido no están permitidas.
- E. Ninguna elevación, pirámide o persona puede moverse por sobre o debajo de otra elevación separada, pirámide o persona.
Ejemplo: Una elevación sentada en los hombros caminando debajo una elevación a nivel de hombros es ilegal.

NIVEL 1: DESMONTES

Nota: Movimientos son considerados un “Desmonte” sólo si es liberado a una posición en cuna o liberado y asistido a la superficie de competencia.

- A. Desmontes en cuna desde elevaciones con una sola base deberá tener un spotter/vigilante separado que con a lo menos una mano/brazo apoye desde la cintura hasta el área de hombros para proteger el área de hombros y cabeza a través de la cuna.
- B. Desmontes en cuna desde elevaciones con múltiples bases deben tener dos receptores y un spotter/vigilante separado que con al menos una mano/brazo apoye desde la cintura hasta el área de hombros para proteger la cabeza y hombros de la flyer/top a través del a cuna.
Aclaración: *Esponja, impulsos, impulsos hacia una cuna, son considerados lanzamientos y no están permitidos. Ver Nivel 1: Lanzamientos.*
Aclaración: *Todo desmonte en cuna a nivel de cintura es ilegal.*
- C. Desmontes hacia la superficie de competencia deben ser asistidas por la base original y un vigilante.
Excepción: Impulsos rectos o pequeños impulsos desde la cintura, sin ninguna ejecución adicional, desde el nivel de cintura o inferior son los únicos desmontes permitidos hacia la superficie de competencia que no requieren asistencia.
Aclaración: *Una persona no podrá aterrizar en la superficie de competencia sin asistencia si proviene por sobre el nivel de la cintura.*
- D. Sólo desmontes de pie y cuna están permitidos.
- E. Desmontes con giro (incluyendo ¼ de giro) no están permitidos.
- F. Ninguna elevaciones, pirámides, persona, o accesorio no puede moverse por sobre o debajo de un desmonte, y un desmonte no debe hacerlo por sobre, debajo, o a través de elevaciones, pirámides, personas o accesorios.
- G. No se permite ningún desmonte desde una elevación sobre el nivel de hombros en una pirámide.
Aclaración: *Una elevación en extensión en una pirámide debe bajar a nivel de hombros o inferior antes de que pueda ser desmontado.*
- H. Desmontes con mortal o mortal asistido no están permitidos.
- I. Desmontes deben retornar a las bases originales.
- J. Desmontes no deben trasladarse intencionalmente.

- K. En desmontes las flyers/tops no pueden estar en contacto una con otra mientras son liberadas por las bases.
- L. Caídas de tensión (tensión drops/rolls) u otro tipo no están permitidos.

NIVEL 1: LANZAMIENTOS

- A. Los lanzamientos no están permitidos.
Aclaración: *Esto incluye lanzamientos desde "Esponjas" (también conocido como impulsos).*
Aclaración: *Todos los desmontes a cuna desde nivel de la cintura son ilegales.*