

NIVEL 3

NIVEL 3: 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.
- B. Gimnasia sobre, debajo 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 están permitidas.
Excepción: Voltereta alta ejecutada en una posición ángel/arco no están permitidas.
Excepción: Voltereta alta que involucre giros 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.
Ejemplo: Si un atleta en Nivel 3 realiza un round off – toe touch – flic flac – mortal atrás, esto será considerado ilegal ya que mortal atrás no está permitido en Gimnasia en el Lugar para Nivel 3.

NIVEL 3: GIMNASIA EN EL LUGAR

- A. Mortales no están permitidos.
Aclaración: *Saltos conectados con ¾ mortal adelante no están permitidos.*
- B. Series de flic flac hacia delante o atrás están permitidos.
- C. No está permitido realizar giros en el aire.
Excepción: Rondat están permitidos.

NIVEL 3: GIMNASIA CORRIENDO

- A. Mortales:
- Mortales atrás sólo pueden ser realizados en posición ovillado y sólo desde un round off o round off – flic flac(s).
Ejemplos de habilidades no permitidas: X-outs, extendidos (layouts), extendidos con patada (layouts step outs), tempo (whips), mortal en escuadra (pike), aerial walkovers, y arabians.
 - Otras habilidades con apoyo de manos previa a un round off o round off flic flac están permitidas.
Ejemplo: Flic Flac adelante e inversión adelante a un round off - flic flac – mortal atrás es legal.
 - Rueda a mortal ovillado y/o Rueda>Flic Flac(s)>Mortal no está permitido.
 - Rueda sin apoyo de manos, mortal adelante ovillado, y ¾ de mortal adelante están permitidos-
Aclaración: Un flic flac adelante (o cualquier otra habilidad de gimnasia) hacia un mortal adelante ovillado es ilegal.
- B. Ninguna gimnasia es permitida después de un mortal o una rueda sin apoyo de manos.
Excepción: Una voltereta adelante o atrás es permitido después de un mortal ovillado; sin embargo, ninguna gimnasia es permitida después de la voltereta.
Aclaración 1: *Si cualquier gimnasia continúa a una voltereta adelante o atrás o mortal atrás, a lo menos un paso a la siguiente habilidad de gimnasia debe ser incluido para separar los dos pases.*
Aclaración 2: *Un paso desde una voltereta no separa dos pases. Ejemplo: Un mortal adelante, voltereta adelante con un paso requeriría un paso adicional u obstáculo antes de iniciar otro pase.*
- C. No está permitido realizar giros en el aire.
Excepción: Round off están permitidos.
Excepción: Rueda sin manos están permitidas.

NIVEL 3: ELEVACIONES

A. Spotters/Vigilantes

1. Un vigilante (spotter) es requerido por cada flyer/top que se encuentre sobre el nivel de hombros.

B. Niveles de Elevación

1. Elevaciones en extensión con base en una pierna están permitidas.

2. Elevaciones a EXTENSION en una base o en una base asistidas no están permitidas en divisiones Youth.

C. Subidas con giro y transiciones:

1. Subidas con giro y transiciones están permitidas hasta una rotación realizada por la flyer/top en relación al piso.

Aclaración: *Un giro ejecutado con un giro adicional realizado por las bases en la misma habilidad, se vuelve ilegal si el resultado acumulado de la flyer/top supera una rotación. 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 detención definida y limpia con una flyer/top estacionaria, entonces ellos pueden seguir caminando para agregar una rotación a la elevación.*

2. Transiciones con giro completo deben llegar y originarse sólo a nivel de hombros o inferior.

Ejemplo: No hacer giro completo a una elevación en extensión.

3. Transiciones con giro desde o hasta un posición extendida no puede superar un ½ giro.

Aclaración: *Un giro realizado por una rotación adicional realizada por las bases en la misma habilidad se vuelve ilegal si el resultado de la rotación acumulada de la flyer/top supera el ½ giro.*

D. Durante una transición, a lo menos una base debe mantener contacto con la flyer/top.

Excepción: Ver nivel 3 movimientos de saltar.

E. Subidas y transiciones con mortal libre no están permitidos.

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 un atleta en movimiento sobre o debajo del torso de otro atleta; no los brazos o las piernas.*

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

Excepción: Una persona puede saltar por sobre otra persona.

G. Tomar un splits con una sola base no está permitido.

H. Elevación de una base con múltiples flyer/top requiere un vigilante por cada top/flyer. Elevación en un pie en extensión la top/flyer no puede conectarse con otra top/flyer a nivel extendido.

I. NIVEL 3: ELEVACIONES – MOVIMIENTOS DE SOLTAR/LIBERAR

1. Los movimientos de soltar/liberar están permitidos pero no deben pasar por sobre el nivel de un brazo extendido.

Aclaración: *Si el movimiento de soltar/liberar pasa sobre el nivel de un brazo extendido, será considerado un lanzamiento y/o desmonte, y deberá seguir las reglas apropiadas a “Lanzamientos” y/o “Desmontes”. Para determinar la altura de un movimiento de soltar/liberar, en el punto más alto del impulso, la distancia desde la cadera a los brazos extendidos de las bases será usado para determinar la altura del impulso. Si esta distancia es mayor que el largo de las piernas de la flyer/top, este será considerado un lanzamiento o desmonte y deberá seguir las reglas apropiadas para “Lanzamientos” o “Desmontes”.*

2. Los movimientos de Impulsar/liberar no deberán aterrizar en posición invertida. Impulsar/liberar desde una posición invertida a una posición no-invertida no está permitido.

3. Movimientos de soltar/liberar deben comenzar al nivel de la cintura o inferior y deben ser recibidos a nivel de hombros o inferior.

4. Movimientos de soltar/liberar están restringidos a una habilidad/truco y cero giros. Sólo las habilidades realizadas durante el impulso se cuentan. Por lo tanto; alcanzar inmediatamente una posición de cuerpo no se contará como una habilidad.

Excepción: Log/barrel roll puede girar hasta una rotación y debe aterrizar en una cuna, o en hombre muerto horizontal.

Ejemplo: Hombre muerto de espalda o prono.

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

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

Excepción: Ver Desmontes Nivel 3 “C”.

Excepción: Desmontando **de una elevación con una base con múltiples top/flyer.**

6. Helicópteros no están permitidos.

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

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

9. Flyers/tops en separados movimientos de soltar/liberar no deben estar en contacto una con otra.

Excepción: Desmontando **de una elevación con una base con múltiples top/flyer**

J. NIVEL 3: INVERSIONES

1. Elevaciones invertidas por sobre el nivel de hombros no están permitidas. La conexión y el apoyo de la flyer/top con las bases debe ser a nivel de hombros o inferior.

Excepción: Elevaciones en multibase que realicen mortal adelante suspendido(asistido) hacia una cuna, posición de subida, elevación hombre muerto a nivel de hombros, o hacia la superficie de competencia está permitido. Elevaciones en multibase que realicen mortal adelante suspendido (asistido) debe tener apoyo de las dos manos. Ambas manos de la flyer/top deben estar conectadas a una mano separada de la(s) base(s).

2. Inversiones están limitadas a ½ giro de giro.

Excepción: mortal adelante suspendido(asistido) en multibase puede girar hasta una rotación de giro. (Vea #1 de Excepción más abajo). Mortales adelante suspendidos que exceda ½ giro debe aterrizar en cuna.

Excepción: En un mortal hacia atrás suspendido en multibase, la flyer/top no puede girar.

3. Inversiones descendentes sólo están permitidas bajo el nivel de hombros y deben ser asistidas por a lo menos dos bases ubicadas en el área de la cintura hasta los hombros para proteger la cabeza y los hombros. La flyer/top debe mantener contacto con una base original.

Aclaración 1: *La elevación no puede pasar a través de nivel de hombros y entonces terminar como una invertida bajo el nivel de hombros (el momento en que se impulsa a la flyer/top es la principal preocupación de seguridad).*

Aclaración 2: *Los receptores deben hacer contacto desde la región de la cintura hasta los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros.*

Aclaración 3: *Elevación "Panqueque" en dos piernas no está permitido en Nivel 3.*

4. Inversiones descendentes no pueden estar en contacto entre sí.

K. Las bases no pueden soportar ningún peso de una flyer/top mientras esta base esté arqueado(backbend) o en posición invertida.

Aclaración: *Una persona parada de pie sobre el piso no es considerada como flyer/top.*

NIVEL 3: PIRAMIDES

A. Pirámides deben seguir las reglas de Nivel 3 para "Elevaciones" y "Desmontes" y son permitidas hasta 2 niveles de altura.

1. Elevaciones a EXTENSION en una base o en una base asistidas no están permitidas en divisiones Youth.

B. Flyer/top deben recibir apoyo primario de una base.

Excepción: Ver Pirámides - Movimientos de Soltar en Nivel 3

C. Elevaciones con base en una pierna no pueden tener soporte o ser estabilizadas por cualquier otra elevación en extensión.

D. Elevaciones, pirámides o persona no se puede mover por sobre o debajo de otra elevación separada, pirámide o persona.

Ejemplo: elevación sentada en los hombros no puede caminar bajo una elevación a nivel de hombros.

E. Cualquier habilidad legal como Pirámide – Movimiento de Soltar Nivel 3 es además legal si esta se mantiene conectada a una base y dos estabilizadores.

Excepción: Subidas con giro y transiciones a habilidades extendidas están permitidas hasta 1 giro, si se conecta con a lo menos UN estabilizador a nivel de hombros o inferior y a lo menos una base. La conexión con el estabilizador debe ser mano/brazo a mano/brazo. La conexión debe ser realizada antes de iniciar la habilidad y debe mantener un contacto a lo largo de la habilidad. Mano/brazo no incluye hombro.

F. NIVEL 3: PIRAMIDES – MOVIMIENTO DE SOLTAR/LIBERAR

Aclaración: Cada vez que una flyer/top es liberada por las bases durante una transición de pirámide y esta no se adhiera a las siguientes cuatro reglas, la flyer/top deberá aterrizar en una cuna o desmontar a la superficie de competencia y debe seguir las reglas de desmonte para Nivel 3.

1. Durante una transición de pirámide, la flyer/top puede pasar por sobre 2 personas de altura mientras esté en contacto directo con a lo menos 2 personas a nivel de hombros o inferior. El contacto debe ser mantenido con los mismos estabilizadores a lo largo de toda la transición.

Aclaración 1: Elevaciones y transiciones con giro están permitidas hasta con 1 giro, si están conectadas con a lo menos 2 estabilizadores a nivel de hombros o inferior con conexión mano/mano. La conexión debe ser realizada antes de iniciar la habilidad y deberá permanecer conectada durante toda la habilidad.

Aclaración 2: Movimientos de soltar/liberar en Pirámides Nivel 3 pueden incorporar movimientos de soltar/liberar en elevaciones que mantengan contacto con una flyer/top siempre que el movimiento de soltar/liberar cumpla con los criterios establecidos bajo Elevaciones - Movimientos de Impulsar/liberar en Nivel 3 o en Desmontes en Nivel 3.

2. Flyer/top debe permanecer en contacto directo con a lo menos dos diferentes flyer/top a nivel de hombros o inferior. Uno de esos contactos debe ser mano/brazo a mano/brazo. El segundo contacto puede ser mano/brazo a mano/brazo o mano/brazo a pie/pierna baja (bajo la rodilla).

Aclaración: Movimientos de soltar en pirámides deben ser estabilizada en dos lados separados (Ejemplo: lado derecho-lado izquierdo, lado izquierdo-parte trasera, etc) por dos estabilizadores separados. (Ejemplo: dos estabilizadores sobre el mismo brazo no será permitido) Una flyer/top debe ser estabilizada sobre 2 de sus 4 lados (frente, atrás, derecha, izquierda) de su cuerpo.

Aclaración: El contacto con la base sobre la superficie de competencia debe ser ANTES de que se pierda el contacto con los estabilizadores.

3. Estas transiciones de impulsar/liberar no pueden involucrar cambios de bases.

4. Estas transiciones deben ser recepcionadas por a lo menos dos personas. (Mínimo de una base y un spotter/vigilante)

a. Ambos receptores deben estar en posición estacionaria.

b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top en toda la transición.

5. Movimientos de soltar no pueden ser estabilizadas/conectadas a flyer/top sobre el nivel de hombros.

G. NIVEL 3: PIRÁMIDES – INVERSIONES

1. Debe seguir las reglas de Nivel 3 para “Inversiones”.

2. Una flyer/top puede pasar a través de una posición invertida durante la transición de una pirámide, si la flyer/top permanece en contacto con la(s) base(s) quien debe soportar su peso en contacto directo sobre la superficie de competencia y un estabilizador a nivel de hombros o inferior. La flyer/top debe mantener contacto con ambos estabilizadores y base a lo largo de la transición. La base que permanece en contacto con la flyer/top debe extender sus brazos durante la transición, si la habilidad comienza y termina en una posición a nivel de hombros o inferior.

Ejemplo: En posición hombre muerto Split que gira hacia una posición de subida es legal si la base extiende sus brazos durante la habilidad de inversión.

Ejemplo: En posición hombre muerto Split que gira hacia una posición extendida será ilegal porque este no aterrizó primero en una posición bajo el nivel extendido.

H. NIVEL 3: PIRAMIDES – MOVIMIENTO DE IMPULSAR/LIBERAR CON INVERSIONES ASISTIDAS

1. Transiciones en pirámides no pueden involucrar inversiones mientras el elemento esté suelto de las bases.

NIVEL 3: DESMONTES

Nota: Movimientos sólo serán considerados como “Desmontes” si se realizan hacia una cuna o si es realizado y asistido hacia la superficie de competencia.

A. Desmontes en cuna de elevaciones con una sola base debe tener un spotter/vigilante separado que a lo menos con una mano/brazo apoye la región de la cintura hasta los hombros para proteger el área de la cabeza y los hombros en la cuna.

B. Desmontes en cuna desde una elevación en multibase, debe tener al menos dos bases que reciban y un vigilante separado con a lo menos una mano/brazo apoye la región de la cintura hasta los hombros para proteger el área de la cabeza y hombros en la cuna.

- C. Desmontes hacia la superficie de competencia deben ser asistidas por la base original o 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 por sobre el nivel de cintura sin asistencia.*
- D. Sólo desmontes directos hacia el suelo o desmontes en cuna y un ¼ de giro están permitidos para elementos de pareja de una sola pierna.
- E. Hasta 1 ¼ de giro son permitidos desde cualquier elevación con base en dos piernas.
Aclaración: *Girar desde una posición de plataforma no está permitido. Plataforma no se considera a una elevación con base en dos piernas. Hay excepciones específicas para la posición de cuerpo de plataforma en Nivel 4 sólo en Elevaciones Subidas con Giro y Transiciones.*
- F. Ninguna elevación, pirámide, persona, o accesorio 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. Hasta 1 truco es permitido durante un desmonte desde cualquier elevación con base en dos piernas.
- H. Cualquier desmonte desde nivel de hombros y superior que incluya una habilidad/truco (Ejemplo: giro, toe touch) debe ser atrapado en una cuna.
- I. Desmontes con mortal libre no están permitidos.
- J. Desmontes deben regresar a su(s) base(s) original(es).
- K. Desmontes no pueden trasladarse intencionalmente.
- L. En desmontes las flyers/tops no pueden estar en contacto una con otra mientras son liberadas por las bases.
- M. Caídas de tensión (tensión drops/rolls) u otro tipo no están permitidos.
- N. Cuando se desmonta en cuna de una **elevación de una base con múltiples flyer/top**, deben existir dos vigilantes para atrapar a cada flyer/top. Las bases y vigilantes deben estar estacionarios antes de la iniciación del desmonte.
- O. **Desmontes desde una posición invertida no se permite.**

NIVEL 3: LANZAMIENTOS

- A. Los lanzamientos están permitidos con un total de 4 bases. Una de las bases deberá estar detrás de la flyer/top durante el lanzamiento y la deberá asistir dentro del lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben ser ejecutados con todas las bases teniendo sus pies sobre la superficie de competencia y deberán aterrizar en posición de cuna. La flyer/top deberá ser recepcionada en posición de cuna por a lo menos 3 de las bases principales una de las cuales deberá estar posicionada en el área de la cabeza/hombros de la flyer/top. Las bases deberán permanecer quietas durante el lanzamiento.
Ejemplo: Los lanzamientos no deben desplazarse de manera intencional.
Excepción: ¼ de giro está permitido en las bases en un lanzamiento de 1 ¼ de giro.
- C. La flyer/top en un lanzamiento debe mantener ambos pies en/sobre las manos de las bases cuando el lanzamiento se inicie.
- D. Lanzamientos con mortal, invertida o con desplazamiento, no están permitidos.
- E. Ninguna elevación, pirámide, persona o accesorio podrán moverse por sobre o bajo un lanzamiento, y un lanzamiento no podrá ser realizado por sobre, bajo o a través de una elevación, pirámide, persona o accesorio.
- F. Hasta 1 truco es permitido durante un lanzamiento. Los lanzamientos no pueden exceder de un giro un cuarto (**Ejemplo Legal:** toe-touch, ball out, pretty girl)(**Ejemplo Ilegal:** Switch kick, pretty girl-kick, double toe-touch).
Aclaración: *El "arquearse" no es considerado como un truco.*
Excepción: Un lanzamiento Ball X es permitido en este nivel.
- G. Durante un lanzamiento, ninguna habilidad distinta de giro es permitida. (Ejemplo: Pateo giro completo, ½ giro toe touch, no están permitidos).
- H. La flyer/top en lanzamientos separados no pueden tener contacto una con otra y debe venir libre de todo contacto con bases, estabilizadores y/o otras personas.
- I. Sólo una flyer/top es permitida durante un lanzamiento.