

NIVEL 4

NIVEL 4: 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. Atrapando el rebote y después la inmersión para crear el lado para 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 está permitida.
Excepción: Voltereta alta ejecutados en posición de 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 4 realiza un round off – toe touch – flic flac – tempo - mortal atrás extendido, esto será considerado ilegal ya que la combinación consecutiva mortal-mortal no está permitido en Gimnasia en el Lugar para Nivel 4.

NIVEL 4: GIMNASIA EN EL LUGAR

- A. Mortal en el lugar y mortal antecedido por un flic flac están permitidos.
- B. Habilidades están permitidas hasta un mortal y cero giros.
Excepción: Ruedas sin apoyo de manos y Onodis están permitidos.
- C. Combinación de mortales (flip-flip) consecutivos no están permitidos.
Ejemplo: Mortal atrás – Mortal atrás, Mortal atrás – Mortal adelante.
- D. Habilidades de salto no está permitidas en combinación inmediata con un mortal en el lugar.
Ejemplo: Toe Touch – mortal atrás, mortal atrás – toe touch, pike – mortal adelante.
Aclaración: *Saltos conectados con ¾ mortal adelante no están permitidos.*
Aclaración: *Toe touch – flic flac – mortal está permitido porque el mortal no está conectado inmediatamente después del salto.*

NIVEL 4: GIMNASIA CORRIENDO

- A. Las habilidades están permitidas hasta 1 mortal y 0 giros.
Excepción: Ruedas sin apoyo de manos y Onodis están permitidos.

NIVEL 4: 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 está permitido.
2. Elevaciones a EXTENSION en una base o en una base asistidas no están permitidas en divisiones Youth.
- C. **Subidas y transiciones:**
1. Subidas con giro y transiciones a nivel de hombros e inferior están permitidas hasta 1 1/2 giros realizados por la flyer/top en relación al piso.
Aclaración: *Cualquier giro adicional realizado por las bases en la misma habilidad, se vuelve ilegal si el resultado acumulado de la flyer/top supera 1 ½ 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. Subidas con giro y transiciones a una posición extendida están permitidas y debe conocer las siguientes condiciones:

a) Habilidades extendidas hasta $\frac{1}{2}$ giro están permitidas.

Ejemplo: $\frac{1}{2}$ giro a liberty extendido es legal.

Aclaración: Cualquier giro adicional realizado por las bases en la misma habilidad, se vuelve ilegal si el resultado acumulado de la flyer/top supera $\frac{1}{2}$ 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, entonces ellos pueden continuar caminando la rotación adicional de la rotación.

b) Habilidades extendidas excediendo $\frac{1}{2}$ y hasta 1 giro debe aterrizar en una elevación en dos piernas.

Ejemplo: Subida con giro inmediatamente a liberty extendido es ilegal, subida con giro a extensión con base en dos piernas es legal.

Excepción: Aterrizando en una posición plataforma es permitido. La posición plataforma debe ser visible antes de realizar la ejecución a una sola pierna.

Aclaración: Cualquier giro adicional realizado por las bases en la misma habilidad, se vuelve ilegal si el resultado acumulado de la flyer/top supera 1 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, entonces ellos pueden continuar caminando la rotación adicional de la rotación.

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

Excepción: Ver "Movimientos de soltar/liberar"

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

Excepción 1: Una persona puede saltar por sobre otra persona.

Excepción 2: Una persona puede moverse bajo una elevación, o una elevación puede moverse sobre una persona.

G. Tomar un splits con sólo una 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 4: ELEVACIONES – MOVIMIENTOS DE SOLTAR/LIBERAR

1. Movimientos de soltar/liberar están permitidos pero no pueden exceder 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 deberá seguir las reglas apropiadas a "Lanzamientos". 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. Movimientos de soltar/liberar no pueden aterrizar en posición invertida. Cuando se realiza un movimiento de soltar/liberar desde una posición invertida hacia una posición no-invertida, la parte inferior de la inclinación se usará para determinar si la posición inicial estuvo invertida. Movimientos de soltar desde una posición invertida hacia una posición no invertida no puede incluir giro. Movimientos de soltar/liberar de una posición invertida a una posición no invertida que aterrice a nivel de hombros o superior debe tener un vigilante/spotter.

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.

Excepción: Ver NIVEL 4: Desmontes "C".

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

4. Los movimientos de soltar/liberar que aterricen en una posición extendida deben originarse desde el nivel de la cintura o inferior y no puede involucrar ningún giro ni mortal.
 5. Movimientos de soltar iniciándose desde un nivel extendido no puede incluir giro.
 6. Helicópteros están permitidos hasta una rotación de 180 grados y cero giros y deben ser atrapados por a lo menos 3 bases, uno de los cuales debe posicionarse en el área de la cabeza y hombros de la flyer/top.
 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/top 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 4: ELEVACIONES-INVERSIONES

1. Inversiones en extensión están permitidas. Además, ver “Elevaciones” y “Pirámides”.
 2. Inversiones descendentes sólo están permitidas desde el nivel de hombros y deben ser asistidas por a lo menos tres bases, dos de ellas deben estar ubicada para proteger el área de hombros y cabeza.
Excepción: Una fuerza de empuje controlada/power press de una elevación invertida en extensión (ejemplo: parada de manos) a nivel de hombros es permitida.
Aclaración 1: La elevación no puede pasar a sobre el nivel de hombros y entonces terminar como una invertida a nivel de hombros o inferior (el momento en que se impulsa a la flyer/top es la principal preocupación de seguridad).
Aclaración 2: Los receptores deben hacer contacto en la región de la cintura hasta los hombros para proteger el área de la cabeza y hombros.
Aclaración 3: Inversiones descendentes originadas bajo el nivel de hombros no requiere tres bases.
Excepción: Elevación “Panqueque” en dos piernas debe iniciarse a nivel de hombros o inferior y está permitido el paso inmediato a través de una posición extendida durante la habilidad.
Aclaración: Elevación “Panqueque” en dos piernas no puede parar ni detenerse en invertida.
 3. Inversiones descendentes deben mantener contacto con una base original.
Excepción: En inversiones descendentes con rotación de lado.
Ejemplo: Transición en desmonte en estilo rueda, la base original debe perder contacto con la flyer/top cuando esto sea necesario hacerlo.
 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 sobre el suelo no es considerada una flyer/top.

NIVEL 4: PIRAMIDES

- A. Pirámides deben seguir las reglas de Nivel 4 para “Elevaciones” y Desmontes y son permitidas hasta 2 niveles de altura.
Excepción: Subidas y transiciones hacia habilidades a extensión están permitidas hasta 1 ½ giro, si se conecta con un estabilizador a nivel de hombros o inferior. La conexión debe ser realizada antes que se inicie la habilidad y debe mantener el contacto a través de toda la habilidad.
 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 nivel 4 movimientos de solar.
- C. Elevaciones con base en una pierna no pueden apoyarse o ser apoyadas por cualquier otra elevación extendida en una pierna.
- D. Ninguna elevación, pirámide o persona puede moverse por sobre o bajo de otra elevación separada, pirámide o persona.
Ejemplo: Elevación sentada a los hombros que camine por debajo de un elevador a nivel de hombros es ilegal.
Excepción 1: Una persona puede saltar por sobre otra persona.
Excepción 2: Una persona puede moverse bajo una elevación y una elevación puede moverse bajo una persona.
- E. Cualquier habilidad legal para Movimientos de Soltar Nivel 4 es además legal si esta permanece conectada a una base y un estabilizador (o dos estabilizadores cuando es requerido).
Ejemplo 1: En un panqueque extendido será necesario mantener contacto con dos estabilizadores.

F. NIVEL 4: PIRAMIDES – MOVIMIENTO DE SOLTAR/LIBERAR

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

Aclaración: El contacto con una base sobre la superficie de competencia debe hacerse ANTES de que se pierda el contacto con el/los estabilizador(es).

Excepción: Mientras un tic-tock desde posición extendida a posición extendida (high to high) es ilegal en elevaciones para Nivel 4, la misma habilidad es legal en Pirámides – Movimientos de soltar/liberar en Nivel 4 si esta es estabilizada por a lo menos una persona a nivel de hombros o inferior. La flyer/top que realiza el tic-tock debe ser estabilizada todo el tiempo mientras ella/el sea soltada/liberada por las bases.

Aclaración: Movimientos de soltar/liberar en pirámides Nivel 4 pueden incorporar elevaciones movimiento de soltar manteniendo contacto con otra flyer/top siempre que el movimiento de soltar esté bajo el criterio establecido bajo la regla Nivel 4 – elevaciones Movimientos de Soltar o Nivel 4 – Desmontes.

2. En una transición de pirámide, una flyer/top puede desplazarse por sobre otra flyer/top mientras la flyer/top esté conectada en nivel de hombros o inferior.

3. El peso principal no debe ser mantenido por el segundo nivel.

Aclaración: La transición debe ser continua.

4. Pirámides con transiciones no invertidas pueden involucrar cambios de bases.

a) La flyer/top debe mantener contacto físico con una persona a nivel de hombros o inferior.

Aclaración: El contacto con una base sobre la superficie de competencia debe hacerse ANTES de que se pierda el contacto con el/los estabilizador(es).

b) La flyer/top debe ser atrapada por a lo menos dos receptores (mínimo de una base y un vigilante/spotter). Ambos receptores deben estar en posición estacionaria y no deben estar involucrados en otra elevación o coreografía cuando se inicia la transición. (La inclinación hacia debajo de la flyer/top es considerada el inicio de la habilidad).

5. Movimientos de soltar/liberar en pirámides no invertidas deben ser atrapadas por a lo menos 2 receptores (mínimo de una base y un vigilante/spotter).

a. Ambos receptores deben estar en posición estacionaria.

b. Ambos receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top a lo largo de toda la transición.

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

G. NIVEL 4: PIRÁMIDES – INVERSIONES

1. Debe seguir las reglas de Nivel 4 para “Inversiones”.

H. NIVEL 4: PIRAMIDES – MOVIMIENTO DE SOLTAR/LIBERAR CON INVERSIONES ASISTIDAS

1. Transiciones en pirámides pueden involucrar inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) mientras al momento de ser liberado de las bases mantenga contacto con a lo menos 2 personas a nivel de hombros o inferior. El contacto debe mantenerse con los mismos estabilizadores a lo largo de toda la transición con la flyer/top o la(s) base(s).

Aclaración: El contacto con una base sobre la superficie de competencia debe hacerse ANTES de que se pierda el contacto con el/los estabilizador(es).

Aclaración: Mortales estabilizados deben ser estabilizados en dos lados separados. (**Ejemplo:** Lado derecho-lado izquierdo, lado izquierdo-atrás, etc), por dos estabilizadores separados. (**Ejemplo:** Dos estabilizadores sobre el mismo brazo no está permitido). Una flyer/top debe ser estabilizada en 2 de los 4 lados (frente, atrás, derecho, izquierdo) del cuerpo de ella/el.

2. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) están permitidos hasta 1 ¼ rotación de mortal y 0 rotación de giro.

3. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) no puede involucrar cambios de bases.

4. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) deben mantener movimiento continuado.

5. Todas las inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) deben ser atrapados por a lo menos 3 receptores.

Excepción: Mortales asistidas que aterricen en una posición vertical a nivel de hombros o superior requiere un mínimo de una base y dos vigilantes/spotter.

a. Los 3 receptores deben estar en posición estacionaria.

b. Los 3 receptores deben mantener contacto visual con la flyer/top a lo largo de toda la transición.

- c. Los 3 receptores no deben estar involucrados en otra elevación o coreografía cuando la transición de ha iniciado. (La inclinación hacia debajo de la flyer/top es considerada el inicio de la habilidad).
- 6. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) no pueden trasladarse hacia abajo mientras está invertido.
- 7. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) no puede venir en contacto con otro movimiento de soltar en elevación/pirámide.
- 8. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) no pueden ser estabilizados/conectados a la flyer/top sobre el nivel de hombros.

NIVEL 4: 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. Hasta $2\frac{1}{4}$ de giro son permitidos desde cualquier elevación con base en dos piernas.
Aclaración: Giros desde una posición de plataforma no pueden exceder $1\frac{1}{4}$ de rotación. 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.
- E. Hasta $1\frac{1}{4}$ rotación de giro es permitida para todas las elevaciones con base en una pierna.
Aclaración: Plataforma no se considera a una elevación con base en dos piernas. Hay excepciones específicas para la posición de cuerpo en la 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. Durante una cuna que exceda $1\frac{1}{4}$ giros, ninguna otra habilidad que solo giro es permitida.
- H. Desmontes con mortal libre no están permitidos.
- I. Desmontes deben regresar a su(s) base(s) original(es).
- J. Desmontes no pueden 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.
- M. 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.
- N. **Desmontes desde una posición invertida no se permite.**

NIVEL 4: 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: $\frac{1}{2}$ vuelta de las bases es permitida en un lanzamiento patada con 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 2 trucos son permitidos durante un lanzamiento.
Ejemplo: Patada-giro, giro completo-toe touch.
- G. Durante un lanzamiento que exceda $1 \frac{1}{2}$ de rotación, no se permite la ejecución de otra habilidad.
Ejemplo: Patada-doble giro, no se permite.
- H. Lanzamientos no deben exceder de los $2 \frac{1}{4}$ giros.
- I. 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.
- J. Sólo una flyer/top es permitida durante un lanzamiento.