

NIVEL 5

NIVEL 5: 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, 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 está permitida.
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.

NIVEL 5: GIMNASIA EN EL LUGAR

- A. Las habilidades están permitidas hasta 1 mortal y 2 giros.
- B. Habilidades de gimnasia que involucren mortal y giros inmediatamente hacia una habilidad con doble giro no están permitidas.
- C. Habilidades girando inmediatamente después de una habilidad de gimnasia con doble giro no están permitidas.
- D. (Solamente en gimnasia en el lugar) Habilidades que involucren más de un giro (**Ejemplo:** Doble giro) deben ser precedidos inmediatamente por un mínimo de dos habilidades que se trasladen hacia atrás, habilidades de gimnasia sin giro. Una de estas dos habilidades debe ser un flic-flac hacia atrás.
Ejemplo: *En el lugar Flic flac atrás > flic flac atrás >tempo>tempo> doble giro es ilegal.*
(Saltos no con considerados habilidades de gimnasia **Ejemplo:** Toe Touch > flic flac hacia atrás > doble giro = ilegal).
Aclaración: *Parada de manos no es una habilidad de gimnasia "trasladándose hacia atrás". Por lo tanto, una voltereta atrás hacia una posición invertida no cuenta como habilidad de gimnasia "trasladándose hacia atrás" requerida antes de un mortal con doble giro.*
Aclaración: *Si un atleta ejecuta un segundo mortal con doble giro dentro de un pase de gimnasia en el lugar, entonces este atleta debe seguir las reglas A, B y C, pero no D de Gimnasia en el Lugar.*
Ejemplo: *En el lugar flic flac atrás > flic flac atrás > mortal con doble giro > flic flac atrás > mortal con doble giro = Legal.*
Aclaración: *Si el requerimiento en "D" está incluido antes de ejecutar un mortal con un giro, entonces sólo es necesario seguir las letras A, B y C.*
Ejemplo: *En el lugar flic flac atrás > flic flac atrás > mortal con UN giro > flic flac atrás > mortal con doble giro = Legal.*

NIVEL 5: GIMNASIA CORRIENDO

- A. Habilidades están permitidas hasta 1 mortal y 2 rotaciones de giro.
- B. Habilidades de gimnasia que involucren mortales y giros inmediatamente a una habilidad de mortal con doble giro no están permitidas.
- C. Habilidades con giro inmediatamente después de una habilidad de gimnasia con doble giro no están permitidas.

NIVEL 5: 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.

C. Subidas con giro y transiciones están permitidas hasta 2 ¼ giros realizados por la flyer/top en relación a la superficie de competencia.

Aclaración: *Cualquier giro adicional realizado por las bases en la misma habilidad, se vuelve ilegal si el resultado acumulado de la flyer/top supera las 2 ¼ rotaciones. 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.*

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

E. Tomar un splits con sólo una base no está permitido.

F. Elevación de una base **con múltiples flyer/top** requiere un vigilante separado por cada top/flyer.

G. NIVEL 5: ELEVACIONES – MOVIMIENTOS DE SOLTAR/LIBERAR.

1. Si el movimiento de soltar/liberar supera los 45 centímetros sobre el nivel de un brazo extendido, será considerado un lanzamiento o desmonte, y deberá seguir las reglas apropiadas a “Lanzamientos y 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 más un adicional de 45 centímetros, 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 una 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.

Excepción: Flic Flac adelante a una elevación en extensión puede incluir hasta ½ giro.

Movimientos de soltar desde una invertida a una posición aterrizando a nivel prep o superior debe tener un vigilante.

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 5 Desmontes “C”.

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

4. 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.

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

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

7. 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.**

H. NIVEL 5: ELEVACIONES-INVERSIONES

1. Invertidas en extensión están permitidas. Además, ver “Elevaciones” y “Pirámides”.

2. Inversiones descendentes están permitidas sobre el nivel de hombros y deben ser asistidas por a lo menos tres receptores, dos de ellas deben estar ubicada para proteger el área de hombros y cabeza.

Contacto debe ser iniciado a nivel de hombros (o sobre) de las bases.

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

Aclaración: *Inversiones descendentes originadas desde el nivel de hombros o inferior no requiere tres receptores. Si la elevación se inicia a nivel prep o inferior **y pasa sobre el nivel prep si se requiere tres receptores.** (el momento que la flyer/top es impulsada hacia abajo es la principal preocupación de seguridad)*

Excepción: Una presión controlada de fuerza (power press) de una elevación invertida en extensión (parado de manos (handstand)) a nivel de hombros está permitido).

3. Inversiones descendentes deben mantener contacto con una base original.

Excepción: En inversiones descendentes con rotación de lado, la base original debe perder contacto con la flyer/top cuando esto sea necesario hacerlo.

Ejemplo: Desmontes en transición estilo rueda.

4. Inversiones descendentes desde sobre nivel de hombros:

a. No puede para en una posición invertida.

Ejemplo: Una salida de rueda sería legal porque la flyer/top está aterrizando sobre sus pies).

b. No puede aterrizar sobre o tocar el suelo mientras está en invertida.

Aclaración: *Aterrizar en posición prono o supino desde una elevación extendida debe detenerse visiblemente en una posición no-invertida y sujetarse antes de cualquier inversión al suelo.*

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

I. Las bases no pueden soportar ningún peso de una flyer/top mientras esta base esté realizando un arco o en posición invertida.

NIVEL 5: PIRAMIDES

A. Pirámides deben seguir las reglas de Nivel 5 para “Elevaciones” y Desmontes y son permitidas hasta 2 niveles de altura.

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

C. NIVEL 5: 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 el mismo estabilizador 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).*

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

Aclaración: *La transición debe ser continua.*

3. 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. Ambas bases deben estar en posición estacionaria.

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

4. Pirámides con transiciones no invertidas pueden involucrar cambios de bases. Cuando existan 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 2 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 no pueden ser estabilizadas/conectadas a flyer/top sobre el nivel de hombros.

D. NIVEL 5: PIRÁMIDES – INVERSIONES

1. Debe seguir las reglas de Nivel 5 para “Inversiones”.

E. NIVEL 5: 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 1 persona a nivel de hombros o inferior. El contacto debe mantenerse con el mismo estabilizador 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).*

2. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) están permitidos hasta 1 ¼ giro mortal y ½ rotación de giro.

3. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) que exceda ½ rotación de giro están permitidos sólo hasta un ¾ de rotación de giro siempre que se inicie desde una posición vertical, una posición no-invertida, no pase a una posición horizontal (Ejemplo: Cuna, hombre muerto, prono) y no exceda 1 rotación de giro.

Aclaración: **LEGAL** – *Un atleta lanzado desde una posición vertical, posición no-invertida (Ejemplo:*

Lanzamiento o esponja), realizando un giro completo y una rotación $\frac{3}{4}$ hacia atrás a posición prono mientras está en contacto con un estabilizador.

4. Transiciones invertidas en pirámides puede involucrar cambios de bases.

5. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) deben mantener un movimiento continuo.

6. Todas las inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) que no hagan giro 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).

7. Todas las inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) que giren (incluyendo $\frac{1}{4}$ o más) debe ser recibida por al menos 3 receptores. Estos tres receptores deben hacer contacto durante la atrapada.

a) La(s) base(s) y vigilante(s) deben estar de manera estacionaria.

b) La(s) base(s) y vigilante(s) deben mantener contacto visual con la flyer/top a lo largo de toda la transición.

c) La(s) base(s) y vigilante(s) no pueden estar involucrados en ninguna otra habilidad o coreografía cuando la transición se haya iniciado. (La inclinación hacia debajo de la flyer/top es considerada el inicio de la habilidad).

8. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) no pueden trasladarse hacia abajo mientras está invertido.

9. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) no pueden venir en contacto con otro movimiento de soltar en elevación/pirámide.

10. Inversiones asistidas (incluyendo mortales asistidos) no pueden ser estabilizados/conectados a la flyer/top sobre el nivel de hombros.

NIVEL 5: 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.

E. Ninguna elevaciones, pirámides, 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.

F. Desmontes con mortal libre no están permitidos.

G. Desmontes deben regresar a su(s) base(s) original(es).

H. Desmontes no pueden trasladarse intencionalmente.

I. En desmontes las flyers/tops no pueden estar en contacto una con otra mientras son liberadas por las bases.

J. No se permiten desmontes en donde la base mantenga tomados los pies de la flyer/top hasta justo antes de que llegue al piso, o cualquier ejecución similar.

K. 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.

L. **Desmontes desde una posición invertida no se permite.**

NIVEL 5: 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.
Aclaración: Los lanzamientos no deben desplazarse de manera intencional.
Excepción: ½ 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 ½ rotaciones de giro están permitidos.
- G. 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.
- H. Sólo una flyer/top es permitida durante un lanzamiento.