

REGLAMENTO DANCE POMS

2015-2016

EJECUTADO POR INDIVIDUALES (Tumbling & Habilidades Aéreas Street Style)

Tumbling es una habilidad Dance permitida, pero no requerida en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:

	POMS: Tiny, Mini, Youth	POMS: Junior, Senior, Open
1	Habilidades con <u>rotación de cadera sobre la cabeza</u> con apoyo de manos no están permitidas mientras tenga pompones apoyados en la(s) mano(s). (Excepción: Voltereta adelante y atrás están permitidos).	Habilidades con <u>rotación de cadera sobre la cabeza</u> con apoyo de manos no están permitidas mientras tenga pompones apoyados en la(s) mano(s). (Excepción: Voltereta adelante y atrás están permitidos).
2	<u>Habilidades aéreas invertidas y habilidades aéreas de rotación de cadera sobre la cabeza</u> con o sin apoyo de manos no están permitidas (Excepción: Rueda sin apoyo de manos está permitida siempre que no esté conectada cual cualquier otra habilidad con rotación de cadera sobre la cabeza).	Habilidades aéreas de rotación de cadera sobre la cabeza sin apoyo de manos no están permitidas (Excepción: Habilidades aéreas hacia adelante y rueda sin apoyo de manos están permitidas)
3	<u>Gimnasia</u> simultánea por sobre o debajo de otro bailarín que incluya rotación de cadera sobre cabeza por ambos bailarines no está permitido.	<u>Gimnasia</u> simultánea por sobre o debajo de otro bailarín que incluya rotación de cadera sobre cabeza por ambos bailarines no está permitido.
4	Caídas de rodillas, muslos, espalda, hombros, sentado, de frente o cabeza sobre la superficie de competencia no está permitido a no ser que primero apoye su peso sobre sus manos o pie(s).	Caídas de rodillas, muslos, espalda, hombros, sentado, de frente o cabeza sobre la superficie de competencia no está permitido a no ser que primero apoye su peso sobre sus manos o pie(s).
5	Aterrizaje en una posición push up sobre la superficie de competencia desde un salto en donde las piernas están en el frente del cuerpo y el movimiento atrás no está permitido.	Aterrizaje en una posición push up puede involucrar cualquier salto.

EJECUTADO POR GRUPOS O PAREJAS - Lifts y Trabajo en pareja están permitidos, pero no requerido en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:

	POMS: Tiny, Mini, Youth	POMS: Junior, Senior, Open
1	El <u>bailarín ejecutante</u> debe recibir apoyo de un <u>bailarín de apoyo</u> quien debe estar en contacto directo con la superficie de competencia. (<i>Excepción: Línea de saltos con patada</i>)	Un bailarín de apoyo no tiene que mantener contacto con la superficie de competencia siempre que la altura de la habilidad no exceda el nivel de los hombros.
2	A lo menos un bailarín de apoyo debe mantener contacto con el bailarín ejecutante(s) a lo largo de toda la habilidad por sobre el <u>nivel de hombros</u> .	Un bailarín de apoyo puede liberar contacto en cualquier nivel con un bailarín ejecutante siempre que cumpla con todo lo siguiente (<i>Aclaración: El bailarín ejecutante sólo puede ser liberado por un bailarín de apoyo</i>): a. El bailarín ejecutante no puede pasar a través de una posición <u>invertida</u> después de ser liberado. b. El bailarín ejecutante debe ser atrapado o apoyado sobre la superficie de competencia por uno o más bailarines de apoyo. c. El bailarín ejecutante no puede ser atrapado en una posición <u>prono</u> . d. Ningún bailarín de apoyo puede sostener pompones durante la liberación o atrapar/asistir a su regreso a la superficie de competencia.
3	Ejecución de rotación de cadera sobre la cabeza del bailarín(es) es permitido siempre que: a. Un bailarín de apoyo mantenga contacto hasta que el bailarín ejecutante regrese a la superficie de competencia o regrese a una posición vertical b. El bailarín ejecutante está limitado a una rotación <u>continua</u> de cadera sobre la cabeza.	Rotación de cadera sobre cabeza del bailarín ejecutante es permitido siempre que: a. Un bailarín de apoyo mantenga contacto hasta que el bailarín ejecutante regrese a la superficie de competencia o sea devuelto a una posición vertical.
4	Una inversión Vertical esta permitida siempre que: a. El/Los bailarín(es) de apoyo mantenga contacto hasta que el bailarín ejecutante regrese a la superficie de competencia o regrese a una posición vertical b. Cuando la altura del bailarín ejecutante exceda el nivel de hombros debe haber a lo menos un bailarín adicional para vigilar el cual no debe tener el peso del bailarín ejecutante.	Una inversión vertical es permitida siempre que: a. El bailarín de apoyo mantenga contacto hasta que el el bailarín ejecutante regrese a la superficie de competencia o vuelva a una posición vertical. b. Cuando la altura de los hombros del bailarín ejecutante exceda el nivel de hombros entonces debe tener al lo menos un bailarín adicional para vigilar quien no debe soportar el peso del bailarín ejecutante.

Desmontes hacia la superficie de competencia sin asistencia

5	Un bailarín ejecutante puede saltar, pasar por encima o empujar a un bailarín de soporte si: a. El punto más alto de la habilidad impulsada no eleve la cadera del bailarín ejecutante por sobre el nivel de hombros. b. El bailarín ejecutante no puede pasar a través de una posición <u>prono</u> o <u>invertida</u> después de ser liberado.	Un bailarín ejecutante puede saltar, pasar por encima o empujar a un bailarín de soporte, siempre que: a. A lo menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutante esté a o bajo el nivel de hombros en el punto más alto de la habilidad liberada. b. El bailarín ejecutante no puede pasar a través de una posición <u>prono</u> o invertida después de ser liberado.
6	Un bailarín de apoyo puede <u>lanzar</u> a un bailarín ejecutante siempre que: (<i>Aclaración: Debe ser asistido hacia la superficie de competencia, pero no requerido</i>): a. El punto más alto del lanzamiento no debe elevar al bailarín ejecutante sobre su nivel de hombros. b. El bailarín ejecutante no puede estar en una posición <u>supina</u> o invertida cuando es liberado. c. El bailarín ejecutante no debe pasar a través de una posición prono o invertida después de ser liberado.	Un bailarín de apoyo puede <u>lanzar</u> a un bailarín ejecutante siempre que: (<i>Aclaración: Debe ser asistido hacia la superficie de competencia, pero no requerido</i>): a. A lo menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutante esté a o bajo el nivel de hombros en el punto más alto de la habilidad liberada. b. El bailarín ejecutante no puede estar en una posición <u>supina</u> o invertida cuando es liberado. c. El bailarín ejecutante no debe pasar a través de una posición prono o invertida después de ser liberado.