



INTERNATIONAL CHEER UNION

International Governing Body for World Cheerleading



REGLAMENTO PARA PORRISTAS DE LA ICU (UNIÓN INTERNACIONAL DE PORRISTAS) 2008-2009

Actualizado el 10 de octubre de 2008

REGLAMENTO GENERAL DE SEGURIDAD Y REQUISITOS PARA LAS RUTINAS

1. Todos los atletas deben ser supervisados por un director o entrenador calificado durante todas las funciones oficiales.
2. Los entrenadores deben exigir un buen nivel de dominio antes del mejoramiento de las destrezas. Deben considerar los niveles de destreza del atleta, del grupo y del equipo para poder colocarlos en el nivel apropiado para su desempeño.
3. Todos los equipos, gimnasios, entrenadores y directores deben tener un plan de respuesta de emergencia, en caso de que suceda una lesión.
4. **Los atletas y entrenadores no pueden estar bajo la influencia de alcohol, narcóticos, sustancias que aumenten el rendimiento o medicamentos de venta libre que pudieran entorpecer la capacidad de supervisar o ejecutar una rutina con seguridad, mientras participan en un entrenamiento o una actuación.**
5. Los atletas **deben** entrenar y actuar siempre sobre una superficie apropiada.
6. Al momento de competir se deben utilizar zapatos de suela suave. No se permite utilizar zapatos o botas de baile o zapatillas de gimnasia (o similares). Los zapatos deben tener una suela sólida.
7. No se permite utilizar joyas de ninguna clase, incluso argollas para las orejas, la nariz, la lengua, el ombligo y la cara, joyas de plástico transparente, brazaletes, collares y prendedores sobre los uniformes. Las joyas deben quitarse y no taparse con cinta. (Excepción: placas o brazaletes médicos y pedrería decorativa de los uniformes. No se permite pedrería decorativa adherida a la piel; solamente a los uniformes. También se permiten los tatuajes temporales).
8. No se permite ningún aparato para aumentar la altura que se utilice para propulsar a un atleta.
9. Los únicos objetos de utilería permitidos son banderas, estandartes, letreros, pompones, megáfonos y piezas de tela. No se pueden utilizar objetos de utilería con postes o algún aparato similar de apoyo mientras se realiza cualquier clase de acrobacias o volteretas. Todos los objetos de utilería deben examinarse para descartar cualquier peligro (p. ej., lanzar un letrero duro por encima del piso durante una acrobacia sería ilegal). Cualquier pieza del uniforme que sea removida del cuerpo a propósito para utilizarla como efecto visual será considerada como un objeto de utilería.
10. Las piezas fundidas duras e inflexibles o que tengan bordes ásperos deben cubrirse adecuadamente con un material acolchado. **Aclaración: el material debe ser adecuadamente acolchado para que proteja tanto al atleta como a sus compañeros de una posible lesión.**
11. En el campo nivelado, todas las destrezas permitidas para un nivel en particular abarcan todas las destrezas permitidas en el nivel anterior.
12. Los observadores requeridos para todas las destrezas deben ser miembros de su mismo equipo.
13. Los descensos incluso de rodillas, sentarse, de muslos, al frente, hacia atrás, abrirse de piernas luego de un salto, acrobacias o posiciones invertidas no se permiten a menos que la mayor parte del peso caiga de primero sobre las manos o los pies, lo cual amortiguará el impacto de la caída. Los saltos Shushunova están permitidos.
14. Las rutinas de competencia no deben exceder los dos minutos y 30 segundos.
15. Los atletas deben tener al menos un pie, **una mano o una parte del cuerpo (que no sea el cabello)** sobre la superficie de actuación al comienzo de la rutina. **Excepción: los atletas pueden tener los pies sobre las manos de base, si las bases descansan sobre la superficie de actuación.**





INTERNATIONAL CHEER UNION

International Governing Body for World Cheerleading

REGLAMENTO DE LA DIVISIÓN ELITE DE ICU

VOLTERETAS GENERALES de la División elite

- Todas las volteretas deben originarse de la superficie de actuación y terminar sobre la misma. [Excepción: quien realiza la voltereta puede (sin rotar la cadera sobre la cabeza) rebotar sobre los pies en transición hacia la acrobacia. Se permite rebotar hacia una posición boca abajo].
- No está permitido realizar volteretas hacia arriba o hacia abajo o atravesar una acrobacia, persona u objeto de utilería.
- No está permitido realizar una voltereta mientras se sostiene o se está en contacto con cualquier objeto de utilería.
- No está permitida una voltereta asistida o en conexión.

Aclaración: los giros en rueda dobles y las vueltas de carnero dobles hacia el frente están permitidos, ya que serán interpretados como acrobacias y no como volteretas asistidas.

E. Clavados con vueltas:

- No están permitidos los clavados con vueltas que se realizan en una posición arqueada/de cisne.
- No están permitidos los clavados con vueltas que implican contorsionarse.

División elite: VOLTERETAS ESTANDO DE PIE Y CON CARRERA

- Las destrezas permitidas son de hasta un máximo de una voltereta y una rotación con contorsión.

ACROBACIAS de la División elite

- Se requiere un observador para todas las acrobacias extendidas.
- Las acrobacias con extensiones de una pierna están permitidas.
- Las trepadas con contorsiones y las transiciones con contorsiones están permitidas hasta un máximo de dos rotaciones de contorsión de parte de la persona que está en la parte superior.
- Las acrobacias de volteretas libres o transicionales no están permitidas.
- ~~E. CAMBIO AL REGLAMENTO: ninguna acrobacia o pirámide se puede mover sobre o debajo de otra acrobacia o pirámide. (ejemplo: sentado en hombros debajo del nivel de preparación). Esta regla ya no existe.~~
- Las acrobacias al nivel de preparación o encima del péndulo y las acrobacias transicionales estilo péndulo, donde la persona de la parte superior cae lejos de las bases, requiere de tres receptores fijos y de que, al menos, dos no sean parte de las bases originales. Se debe mantener contacto físico con todas las bases originales.
- No se permiten las atrapadas abiertas con base simple.
- Los awesomes/cupies dobles de base simple necesitan un observador para cada persona de la parte superior.

I. Acrobacias de la División elite: movimientos de desmontaje

- Los movimientos de desmontaje están permitidos, pero no deben exceder más de 18 pulgadas por encima del nivel del brazo extendido. (Ejemplo: los tic-tocks están permitidos).
- Los movimientos de desmontaje no pueden terminar en una posición boca abajo.
- Los movimientos de desmontaje deben retornar a las bases originales.
- Los helicópteros están permitidos con una rotación de hasta un máximo de 180 grados con media contorsión y deben atraparse por, al menos, tres receptores, uno de los cuales tiene que estar en el área de cabeza y hombros de la persona de la parte superior.
- Los movimientos de desmontaje no pueden desplazarse intencionalmente.

J. Acrobacias de la División elite: inversiones

- Las acrobacias invertidas extendidas están permitidas. También consulte "Acrobacias" y "Pirámides".
- Las inversiones descendentes están permitidas desde el nivel de preparación y hacia arriba, y deben ser asistidas por, al menos, tres bases, dos de las cuales están en posición para proteger el área de la cabeza y los hombros. El contacto debe iniciarse al nivel de los hombros (o por encima) de las bases. (Excepción: un poder de control la presión de una acrobacia invertida extendida (es decir, de aguja) hasta el nivel de los hombros está permitido).

Aclaración: los receptores deben hacer contacto con el área de la cabeza y de los hombros.

- Las inversiones descendentes deben mantenerse en contacto con una base original.

4. CAMBIO AL REGLAMENTO: las inversiones descendentes desde el nivel de preparación superior no pueden ser atrapadas o caer en una posición invertida.

Aclaración: la persona de la parte superior no puede ser atrapada o caer con los hombros debajo de las caderas.

PIRÁMIDES de la División elite

- Las pirámides deben seguir los reglamentos de "Acrobacias" y "Desmontajes" de la División elite y están permitidas hasta un máximo de dos de altura.
- Las personas de la parte superior deben recibir el apoyo principal de una base.
- C. Pirámides de la División elite: movimientos de desmontaje**
 - Durante la transición de una pirámide, la persona de la parte superior puede sobrepasar la altura de dos personas, mientras que esté en contacto físico directo con, al menos, una persona en el nivel de preparación o debajo.
 - El peso principal no puede sostener un segundo nivel. Aclaración: la transición debe ser continua.
 - Los movimientos de desmontaje de la pirámide no invertidos deben ser atrapados por, al menos, dos receptores.



INTERNATIONAL CHEER UNION

International Governing Body for World Cheerleading



REGLAMENTO DE LA DIVISIÓN ELITE DE ICU

a. **CAMBIO AL REGLAMENTO:** en las pirámides donde la persona de la parte superior se desplaza sobre su protector de antebrazo (es decir, las transiciones de las pídolas o las paredes de lobo), **ambos** receptores deben estar fijos.

b. **Ambos** receptores deben mantener contacto visual con la persona de la parte superior a lo largo de toda la transición.

4. Las pirámides de transición no invertidas pueden implicar un cambio de las bases. Cuando se cambian las bases:

a. La persona de la parte superior debe mantener contacto físico con una persona en el nivel de preparación o por debajo.

b. **La persona de la parte superior debe ser atrapada por, al menos, dos receptores. Ambos receptores deben estar fijos y** no pueden participar en el desarrollo de ninguna otra destreza o coreografía cuando la transición se ha iniciado.

D. Pirámides de la División elite: inversiones

1. Deben seguir el reglamento de las Inversiones de acrobacias de la División elite.

E. Pirámides de la División elite: movimientos de desmontaje con inversiones estabilizadas

1. Las transiciones de la pirámide pueden implicar inversiones estabilizadas (incluso las volteretas estabilizadas) mientras se desmonta de las bases, si el contacto se mantiene con al menos una persona en el nivel de preparación o por debajo. El contacto debe mantenerse a lo largo de toda la transición, ya sea con las personas de la parte superior o de las bases.

2. Las inversiones estabilizadas (incluso las volteretas estabilizadas) están permitidas hasta 1-¼ de rotación de la voltereta.

3. Las inversiones estabilizadas (incluso las volteretas estabilizadas) están permitidas hasta una contorsión, si se mantiene el contacto con dos de las personas de la parte superior en el nivel de preparación o por debajo.

4. Las pirámides de transición invertidas pueden implicar un cambio de las bases.

5. Las inversiones estabilizadas (incluso las volteretas estabilizadas) deben realizarse en continuo movimiento.

6. **Todas las inversiones estabilizadas (incluso las volteretas estabilizadas) deben ser atrapadas por, al menos, tres receptores.**

a. **Todos los receptores deben estar fijos.**

b. **Todos los receptores deben mantener contacto visual con la persona de la parte superior a lo largo de toda la transición.**

c. **Los tres receptores no pueden participar en el desarrollo de ninguna otra destreza o coreografía cuando la transición se ha iniciado.**

7. Las inversiones estabilizadas (incluso las volteretas estabilizadas) no pueden desplazarse hacia abajo mientras estén invertidas.

DESMONTAJES de la División elite

A. Las cunas de acrobacias de una base en el nivel de preparación **y superior** deben tener un **observador** por separado con al menos una mano o un brazo sosteniendo el área de la cabeza y los hombros durante la cuna.

B. Las cunas de acrobacias con bases múltiples en el nivel de preparación **y superior** deben tener dos receptores y un observador por separado **con al menos una mano o un brazo sosteniendo** el área de la cabeza y los hombros por la cuna.

C. Los desmontajes sobre la superficie de actuación deben ser asistidos por una base original.

D. Hasta un máximo de 2-1/4 rotaciones con contorsiones se permiten para todas las acrobacias.

E. No se permiten desmontajes con volteretas libres.

F. No se permiten descensos o vueltas de carnero en tensión, de ninguna clase.

G. Cuando se realicen awesomes/cupies dobles de cunas de una base, dos receptores deben atrapar a cada persona de la parte superior.

LANZAMIENTOS de la División elite

A. Se permiten lanzamientos hasta un total de cuatro bases de lanzamiento. Una base debe estar detrás de la persona de la parte superior durante el lanzamiento y puede asistir a la persona de la parte superior en el lanzamiento.

B. Los lanzamientos deben realizarse sobre el nivel del suelo y deben caer en posición de cuna. La persona de la parte superior debe ser atrapada en la posición de cuna por, al menos, tres bases originales, una de las cuales se encuentra en el área de la cabeza y los hombros de la persona de la parte superior. Las bases deben mantenerse quietas durante el lanzamiento (es decir, sin lanzamientos intencionales de desplazamiento). (Excepción: se permite medio giro en las bases, como en una canasta de patada completa).

C. **Los lanzamientos con voltereta, invertidos o con desplazamiento no están permitidos.**

D. No se puede mover ninguna acrobacia, pirámide, persona u objeto de utilería por encima o debajo de un lanzamiento, y el lanzamiento no puede realizarse hacia arriba, hacia abajo o a través de las acrobacias, pirámides, personas u objetos de utilería.

E. Están permitidas hasta un máximo de 2-1/2 rotaciones con contorsión.

REGLAMENTO DE LA DIVISIÓN PREMIER DE ICU

VOLTERETAS GENERALES de la División elite

A. Todas las volteretas deben originarse de la superficie de actuación y terminar sobre la misma. [Excepción: quien realiza la voltereta puede (sin rotar la cadera sobre la cabeza) rebotar sobre sus pies en transición hacia la acrobacia. Se permite rebotar hacia una posición boca abajo].



INTERNATIONAL CHEER UNION

International Governing Body for World Cheerleading

- B. No se permite realizar una voltereta hacia arriba, hacia abajo o atravesar una maniobra, persona u objeto de utilería.
C. No está permitido realizar una voltereta mientras se sostiene o se está en contacto con cualquier objeto de utilería.
D. No está permitida la voltereta asistida o en conexión.
E. **Clavados con vueltas de carnero:**
1. Los clavados con vueltas de carnero que se realizan en una posición arqueada/de cisne no están permitidos.
2. No se permiten los clavados con vueltas que implican contorsionarse.

División premier: VOLTERETAS ESTANDO DE PIE Y CON CARRERA

- A. Las destrezas permitidas son de hasta un máximo de una voltereta y una rotación con contorsión.

ACROBACIAS de la División premier

A. Se requiere un observador:

1. Durante las acrobacias con un brazo extendido, que no sean awesomes/cupies ni liberties

2. Cuando la carga/transición implica una contorsión o una voltereta

- B. Las transiciones con contorsiones están permitidas hasta un máximo de dos rotaciones de contorsiones de parte de la persona que está en la parte superior.
C. Las acrobacias de volteretas libres o asistidas y las transicionales están permitidas. Las volteretas hacia atrás deben originarse a nivel del suelo únicamente, y se permite hasta un máximo de una voltereta y dos rotaciones con contorsiones. Excepción: Las volteretas hacia atrás en posición de cuna están permitidas. **CAMBIO AL REGLAMENTO: todas las transiciones de volteretas libres atrapadas a nivel de los hombros o inferior deben utilizar un receptor adicional que proteja la cabeza y el cuello. (ejemplo: una voltereta que cae en posición de horcajadas requiere un observador operativos).**
D. Las acrobacias de transición pueden implicar un cambio en las bases.
E. No se permiten las atrapadas abiertas con base simple.
F. Los awesomes/cupies dobles de base simple necesitan un observador para cada persona de la parte superior.
G. **CAMBIO AL REGLAMENTO: ninguna acrobacia o pirámide se puede mover por debajo o por arriba de otra acrobacia o pirámide. (ejemplo: sentado en hombros debajo del nivel de preparación). Esta regla ya no existe.**
H. **Acrobacias de la División premier: movimientos de desmontaje**
1. Los movimientos de desmontaje están permitidos.
2. Los movimientos de desmontaje no pueden terminar en una posición boca abajo.
3. Los movimientos de desmontaje deben retornar a las bases originales.
4. Los helicópteros están permitidos con una rotación de hasta un máximo de 180 grados con media contorsión y deben ser atrapados por, al menos, tres receptores, uno de los cuales debe estar en el área de la cabeza y los hombros de la persona de la parte superior.
5. **Los movimientos de desmontaje no pueden desplazarse intencionalmente.**

I. Acrobacias de la División premier: inversiones

1. Las inversiones descendentes desde el nivel de preparación superior deben ser asistidas por, al menos, dos bases. La persona de la parte superior debe mantener contacto con una base.

PIRÁMIDES de la División premier

- A. Se permiten pirámides hasta una altura máxima de 2-1/2.
B. Para las pirámides de 2-1/2 de altura, debe haber un observador al frente y por detrás de cada persona del nivel de la parte superior, y los observadores deben estar en posición todo el tiempo que las personas de la parte superior estén a 2-1/2 niveles de altura. Los observadores pueden colocarse ligeramente al lado, pero deben permanecer en una posición adecuada para observar a la persona de la parte superior. Los observadores deben mantener contacto visual con la persona de la parte superior todo el tiempo que esta se encuentre a 2-1/2 niveles de altura. Los observadores no deberían ser el apoyo principal de la pirámide.
C. **CAMBIO AL REGLAMENTO: los desmontajes libres al vuelo deben originarse únicamente a nivel del suelo, y se permite hasta un máximo de una voltereta y una rotación con contorsión, o bien, ninguna voltereta, pero dos rotaciones con contorsión.**
D. **Pirámides de la División premier: movimientos de desmontaje**
1. Durante la transición de una pirámide, la persona de la parte superior puede sobrepasar la altura de 2-1/2 mientras esté en contacto directo con al menos una persona en el nivel de preparación o por debajo.
E. **Pirámides de la División premier: inversiones**
1. Las acrobacias invertidas están permitidas hasta un máximo de 2-1/2 personas de altura y deben estabilizarse por el menos una persona en el nivel de preparación o por debajo.
2. Las inversiones descendentes desde el nivel de preparación superior deben ser asistidas por al menos dos bases. La persona de la parte superior debe mantener contacto con una base o con otra persona de la parte superior.
F. **Pirámides de la División premier: movimientos de desmontaje con inversiones estabilizadas**
1. Las volteretas estabilizadas están permitidas hasta 1-1/4 de rotación de la voltereta y una de la contorsión de la voltereta.
2. Las volteretas estabilizadas están permitidas si se mantiene contacto físico directo con al menos una de las personas de la parte superior en el nivel de preparación o por debajo, y deben ser atrapadas al menos por dos receptores.



INTERNATIONAL CHEER UNION

International Governing Body for World Cheerleading



DESMONTAJES de la División premier

- A. Las cunas de acrobacias de una base que excedan las rotaciones con contorsión de 1-1/4 deben tener un observador que asista la cuna con al menos una mano o un brazo que sostiene el área de la cabeza y los hombros de la persona de la parte superior.
- B. Se deben asistir los desmontajes en la superficie de actuación desde las acrobacias y las pirámides.
- C. **CAMBIO AL REGLAMENTO:** hasta un máximo de 2-1/4 de contorsión en la cuna está permitido en todas las acrobacias y pirámides de hasta dos personas de altura **y requiere de al menos dos receptores**. Las cunas de las pirámides de 2-1/2 de altura están permitidas hasta por contorsiones de 1-1/4 y requieren de tres receptores. (Excepción: las posturas sobre los muslos de 2-1-1 pueden realizar dos contorsiones desde una acrobacia hacia el frente únicamente. Es decir, extensión, liberty, estiramiento de talón).
- D. Los **desmontajes libres** de voltereta están permitidos hasta una voltereta y ninguna rotación con contorsión.
- E. No se permiten los desmontajes con volteretas libres hacia la superficie de actuación.
- F. Las volteretas hacia cunas en un nivel de preparación **o debajo** requieren de al menos dos receptores, uno de los cuales es una base original.
- G. Las volteretas que se originan encima del nivel de preparación no están permitidas. (Excepción: la voltereta frontal de 3/4 puede darse desde una pirámide de 2-1/2 de altura, pero requiere dos receptores y un observador adicional colocado en el área de la cabeza y los hombros de la persona de la parte superior. Un observador puede colocarse ligeramente al lado, pero debe utilizar al menos una mano o un brazo para atrapar debajo de la cabeza y los hombros de la persona de la parte superior).
- H. No se permiten descensos o vueltas de carnero en tensión de ninguna clase.
- I. Cuando se realicen awesomes/cupies dobles de cunas de una base, dos receptores deben atrapar a cada persona de la parte superior.
Los receptores y las bases deben estar fijos previo al inicio del desmontaje.

LANZAMIENTOS de la División premier

- A. Se permiten lanzamientos hasta un total de cuatro bases de lanzamiento. Una base debe estar detrás de la persona de la parte superior durante el lanzamiento y puede asistir a la persona de la parte superior en el lanzamiento.
- B. Los lanzamientos deben realizarse sobre el suelo y deben caer en posición de cuna por al menos tres bases, uno de los cuales debe estar en el área de la cabeza y los hombros de la persona de la parte superior.
- C. Los lanzamientos con voltereta se permiten hasta un máximo de una rotación con voltereta y dos contorsiones.
- D. En los lanzamientos con voltereta (hacia adentro, extendidos o en posición de cabeza), solo se permiten dos destrezas adicionales. Una rotación con contorsión se considera como una destreza.

Legal (dos destrezas)

Voltereta hacia adentro, X-afuera, contorsión completa
Doble contorsión completa extendida

Patada, contorsión completa extendida

Posición de cabeza, abrir, doble contorsión completa

Contorsión completa hacia el frente tipo árabe

Ilegal (tres destrezas)

Voltereta hacia adentro, X-afuera, doble contorsión completa
Patada, doble contorsión completa extendida

Patada, contorsión completa extendida, patada

Posición de cabeza, abrirse de piernas, doble contorsión completa

Contorsión completa extendida, abrirse de piernas, contorsión completa

Nota: un árabe frontal seguido por 1 1/2 contorsión se considera como un destreza legal.

E. No se puede mover ninguna acrobacia, pirámide, persona u objeto de utilería por encima o por debajo de un lanzamiento, y el lanzamiento no puede realizarse por encima, por debajo o a través de las acrobacias, pirámides, personas u objetos de utilería.

F. Los lanzamientos sin voltereta no pueden exceder 3-1/2 contorsiones.

G. Las personas de la parte superior lanzadas a otro grupo de bases deben ser atrapadas en posición de cuna por al menos tres receptores fijos. Los receptores no pueden participar en ninguna otra coreografía, deben tener contacto visual con la persona de la parte superior cuando el lanzamiento se inicia, y deben mantener contacto visual a lo largo de todo el lanzamiento. El lanzamiento está permitido hasta por 1-1/2 rotaciones con contorsión y ninguna voltereta. (Excepción: las volteretas frontales de 3/4 sin contorsiones están permitidas)