



Reglament de Competició

Cheerleading

Nivells 1-2-3

ALL -STAR

Versió 4

desembre 2016

**En VERMELL les modificacions del reglament USASF de la temporada anterior (2015-2016).
En BLAU les modificacions del reglament USASF des de la seva publicació, juliol 2016, per a la
temporada 2017.**

ÍNDEX

1. REGLES NIVELL 1 / LEVEL 1 RULES.

- 1.1. GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 1 / LEVEL 1 GENERAL TUMBLING.**
- 1.2. GIMNÀSTICA DES DEL LLOC / AMB CARRERA NIVELL 1 / LEVEL 1. STANDING/RUNNING TUMBLING.**
- 1.3. PORTÉS NIVELL 1 / LEVEL 1 STUNTS.**
- 1.4. PIRÀMIDES NIVELL 1 / LEVEL 1 PYRAMIDS.**
- 1.5. DESMUNTATGES NIVELL 1 / LEVEL 1 DISMOUNTS.**
- 1.6. LLANÇAMENTS NIVELL 1 / LEVEL 1 TOSSES.**

2. REGLES NIVELL 2 / LEVEL 2 RULES.

- 2.1. GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 2 / LEVEL 2 GENERAL TUMBLING.**
- 2.2. GIMNÀSTICA DES DEL LLOC NIVELL 2 / LEVEL 2 STANDING TUMBLING.**
- 2.3. GIMNÀSTICA AMB CARRERA NIVELL 2 / LEVEL 2 RUNNING TUMBLING.**
- 2.4. PORTÉS NIVELL 2 / LEVEL 2 STUNTS.**
- 2.5. PIRÀMIDES NIVELL 2 / LEVEL 2 PYRAMIDS.**
- 2.6. DESMUNTATGES NIVELL 2 / LEVEL 2 DISMOUNTS.**
- 2.7. LLANÇAMENTS NIVELL 2 / LEVEL 2 TOSSES.**

3. REGLES NIVELL 3 / LEVEL 3 RULES.

- 3.1. GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 3 / LEVEL 3 GENERAL TUMBLING.**
- 3.2. GIMNÀSTICA DES DEL LLOC NIVELL 3 / LEVEL 3 STANDING TUMBLING.**
- 3.3. GIMNÀSTICA AMB CARRERA NIVELL 3 / LEVEL 3 RUNNING TUMBLING.**
- 3.4. PORTÉS NIVELL 3 / LEVEL 3 STUNTS.**
- 3.5. PIRÀMIDES NIVELL 3 / LEVEL 3 PYRAMIDS.**
- 3.6. DESMUNTATGES NIVELL 3 / LEVEL 3 DISMOUNTS.**
- 3.7. LLANÇAMENTS NIVELL 3 / LEVEL 3 TOSSES.**

4. GLOSARI CHEER BÁSIC.

- 4.1. GENERAL.**
- 4.2. GIMNÀSTICA / TUMBLING.**
- 4.3. PORTÉS / STUNTS.**
- 4.4. PIRÀMIDES / PYRAMIDS.**
- 4.5. DESMUNTATGES / DISMOUNTS.**
- 4.6. LLANÇAMENTS / TOSSES.**

1.- REGLES NIVELL 1 / LEVEL 1 RULES.

1.1.- GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 1 / LEVEL 1 GENERAL TUMBLING.

- A. Tota gimnàstica ha d'originar-se des de, i finalitzar en, la superfície de presentació.
- Aclariment:** *L'atleta pot rebotar amb el seus peus cap a una transició de portés. Si el rebot des del pase de tumbling conté una inversió en la qual el meluc s'eleva sobre el cap, llavors l'atleta ha de ser agafat i aturat en una posició no-invertida, abans de continuar amb la transició o portés que contenen aquesta inversió.*
- Exemple:** *Una rondada/round-off > flic-flac/back handspring que al caure i rebotar és impulsat o subjectat per una base o connector/bracer per ajudar-li immediatament a realitzar un mortal enrera/back flip, trencaria aquesta regla, des dels Nivells 1 al 5. És necessària una clara separació des de la gimnàstica cap al porté per a que sigui legal. Rebre el rebot i després flexionar per a crear l'impuls de la rotació, és legal. Aquest exemple és el mateix per a un flic-flac des del lloc, sense la rondada.*
- Excepció:** *En Nivell 1 es permet rebotar cap a una posició prona (1/2 gir arribant d'abdomen) per arribar a un porté.*
- B. No es permet gimnàstica per sobre, per baix o a través d'un porté, individu o article.
- Aclariment:** *Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.*
- C. No es permet gimnàstica en contacte o subjectant algun article.
- D. No es permeten volteretes altes/dive rolls (*saltar abans de recolzar les mans per a realitzar una voltereta/roll*).
- E. Els salts no són considerats com una habilitat gimnàstica, des del punt de vista de les legalitats. Per tant, si un salt és inclòs en una passada/pass de gimnàstica, el salt trencarà la continuïtat d'aquesta passada.

1.2.- GIMNÀSTICA (TUMBLING) ESTÀTICA /AMB CARRERA NIVELL 1 / LEVEL 1 STANDING/RUNNING TUMBLING.

A. Les habilitats/skills han de tenir contacte físic constant amb la superfície de presentació. Les habilitats gimnàstiques hauran d'involucrar el recolzament d'ambdues mans al passar per la posició invertida.

Excepció 1: Es permet la fase de vol provinent del xoc/empenta ("block") d'espatlles en una roda o rondada.

Excepció 2: Es permet caminar en parat de mans/invertida.

B. Es permeten volteretes endavant/enrera, remuntats, colomes i verticals.

C. Es permeten rodes i rondades.

D. No es permeten flic-flacs o colomes de dos peus(flic-flac cap a endavant).

1.3.- PORTÉS NIVELL 1 / LEVEL 1 STUNTS.

A1 Es requereix un (1) spotter per separat per a cada flyer a nivell prep. i superior.

Exemple: Espagat suspesos i posició supina [flat-backs] són exemples de portés a nivell prep. Els portés on les bases estenen els seus braços i les tops/flyers no es troben parades verticalment (com esquadres/v-sits a extensió o posició supina/flat-back a extensió) són considerades a nivell prep.

Excepció: Portés on la flyer es troba asseguda o en esquadra/v-sit a nivell prep. no són considerats portés a prep. i per tant no requereixen spotter.

Aclariment 1: La base central d'una esquadra/v-sit a extensió pot considerar-se como un spotter mentre que es trobi en posició per a protegir l'àrea del cap i les espatlles de la flyer.

Aclariment 2: Si les bases primàries flexionen les cames, baixen als seus genolls o si causen que l'alçada del porté canviï mentre estenen els seus braços (excloent portés de sòl), aquesta habilitat seria considerada estesa i per la qual cosa, il·legal, sense importar on estigui el back spot.

Excepció: Shoulder sits (flyer asseguda sobre espatlles de base) o straddle sits (flyer amb cames en straddle, asseguda, sent subjectada per 3 bases) i aixecament "T" no requereixen spotter.

A2 Es requereix un spotter per cada flyer en un porté.

Aclariment: *El spotter pot subjectar la cintura de flyer en un porté de sol (Floor Stunt).*

A3 Nivells/Altures de Portés:

1) Portés en una-cama només es permès a nivell de cintura.

Excepció 1: *Portés d'una cama a nivell de prep. (espatlles) són permesos si el/la flyer està subjectat/a a algú que estigui en la superfície de competició i que no formi part del grup de portés que estigui sostenint la flyer. La connexió ha de ser braç-mà a braç-mà i ha de ser realitzada abans d'iniciar el porté d'una cama en nivell de prep. (espatlles).*

Excepció 2: *Pujar directament a shoulder stand (peus de flyer col·locats sobre espatlles d'una base) és legal solament si ambdues mans de flyer estan en contacte amb ambdues mans de base fins que tots dos peus de flyer estiguin col·locats en les espatlles de la base.*

Aclariment: *Si les bases primàries s'ajupen, s'agenollen o disminueixen l'alçada del porté mentre porten/sostenen a la flyer al nivell de les seves espatlles, seria una habilitat/skill considerada com a nivell d'espatlles i per tant il·legal, independentment de la posició del spotter de darrera.*

2) No es permeten portés estesos (veure definició de porté estès en el glossari). Un porté no pot passar per sobre de prep. (espatlles).

Aclariment: *Portar a la flyer per sobre el nivell del cap de la(s) seva(es) base(s) seria il·legal.*

3) Es permeten pujades i transicions amb gir, fins a un quart de rotació de la flyer entorn al seu eix vertical. realitzat des de la superfície, abans de començar la rotació

Aclariment: *Si la flyer gira amb una rotació addicional realitzada per les bases en el mateix conjunt d'habilitats/skills, seria il·legal, atès que el resultat acumulatiu de la rotació creada per la flyer i les bases excedeix el quart de gir. El jutge de seguretat utilitzarà els malucs de la flyer per a determinar la rotació total que es realitza en el conjunt de les habilitats/skills. Una vegada que el porté es pari en la posició final (per exemple, en prep) i els esportistes mostren una pausa definida i clara, amb un/una flyer en posició estàtica, llavors podran caminar per a continuar amb alguna rotació addicional.*

Excepció 1: *Es permet rebotar cap a una posició prona (gir aterrant d'abdomen) per a arribar a un porté.*

Excepció 2: Portés en els quals es realitza desmuntatge en el que es deixa anar i agafa a la flyer en una "abraçada" amb ½ gir, són legals en Nivell 1.

Excepció 3: ½ gir està permès si la flyer comença i acaba en la superfície de competició i només si està subjectat/a de cintura i no requereix un spotter addicional.

- 4) Durant les transicions, almenys una (1) base ha de romandre en contacte amb la flyer.

Excepció: En Nivell 1 no es permeten salts de granota/Leap-frogs o variacions de salts de granotes.

- 5) No es permeten mortals lliures o subjectats/assistits en pujades i transicions.

- 6) Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altra separada: porté, piràmide o individu.

Aclariment: Això es refereix al tors de l'atleta passant per damunt o per sota el tors d'un altre atleta, no els braços o cames.

Aclariment: El flyer no pot traslladar-se per damunt o per sota del tors d'un altre flyer. Això s'aplica si el porté o piràmide estigui o no estigui connectat.

Exemple: Una persona asseguda sobre les espatlles d'altra/shoulder sit caminant per sota de un prep, es il·legal.

Excepció: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.

- 7) No es permès sostenir o rebre amb una (1) única base a una flyer que es troba en posició d'espagat.

- 8) No es permeten portés amb una sola base o múltiples flyers.

9) **Moviments de Deixar anar – Portés N1/L1 Stunts – Release Moves**

- a. No es permeten Moviments de Deixar anar, a no ser aquells permesos al Nivell 1 dintre de "Desmuntatges".

- b. Moviments de Deixar anar, no poden aterrar en posició prona o invertida.

- c. Moviments de Deixar anar, han de retornar a la(s) seva(es) base(s) original(s).

Aclariment: Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència.

- d. No es permeten Helicòpters.

- e. No es permeten girs de tronc/barril/log/barrel roll.

- f. Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se intencionadament.

- g. Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se per sobre, per sota o a través d'altres portés, piràmides o individus.

10) **Inversions – Portés N1/L1 Stunts – Inversions**

- B. No es permeten inversions.

Aclariment: *Tot esportista en posició invertida ha de mantenir contacte amb la superfície de presentació (veure regles de Gimnàstica/tumbling N1).*

Exemple: *Una persona en posició invertida recolzada en la superfície de presentació mentre és assistida per altra persona, no es considerada com un porté, però és una habilitat legal.*

- 1) Bases que es troben en posició invertida o en posició arquejada, recolzant mans i peus/backbend, no poden suportar/sostenir de cap manera el pes d'una flyer.

Aclariment: *Una persona parada en el terra, no es considera **una flyer**.*

1.4.- **PIRÀMIDES NIVELL 1 / LEVEL 1 PYRAMIDS.**

- A. Les piràmides han de seguir les regles de "Portés/Stunts" i "Desmuntatges/Dismounts", i són permeses fins a dos (2) nivells/pisos d'alçada.

- 1) Portés ESTESOS amb una base (single-based), fins i tot si hi ha una altra base assistint, estan prohibits en les divisions Tiny, Mini i Juvenil.

- B. La flyer ha de rebre el recolzament/suport primari d'alguna base.

Aclariment: *Cada vegada que una flyer és deixada anar per les seves bases durant una transició de piràmide, la flyer ha d'aterrar en un bressol/cradle o desmuntar cap a la superfície de presentació i ha de seguir les regles de "Desmuntatges N1".*

- C. Portés estesos en dues-cames:

- 1) Portés estesos de dues-cames, han de ser assistides/subjectades per almenys una (1) persona que es trobi en nivell prep. o inferior, només amb connexió mà-braç. La connexió ha d'efectuar-se a nivell prep. o inferior, previ a l'inici de l'extensió.

- a. Flyers que subjectin a un altre flyer han de tenir tots dos peus a les mans de

les seves bases.

Excepció: *Les tops/flyers que es trobin en portés a nivell prep, no necessiten tenir tots dos peus a les mans de les seves bases, si es troben assegurades en les espatlles/shoulder sit, en posició supina/flat-back, esquadra/straddle lift o parada en les espatlles/shoulder stand.*

- 2) Portés estesos de dues cames, no poden connectar-se, o ser connectades, per altre porté estès.

D. Portés a nivell prep. d'una-cama:

- 1) Portés amb nivell prep. d'una-cama: Han de ser assistides/subjectades per almenys una (1) persona que es trobi a nivell prep. o inferior, només amb connexió mà-braç.
 - a. La connexió ha de realitzar-se previ a l'inici de la execució d'un porté en una-cama.
 - b. Les tops/flyers en un porté a nivell prep. han de tenir ambdós peus en les mans de les bases.

Excepció: *Les tops/flyers que es troben en portés a Nivell prep. no necessiten tenir ambdós peus en les mans de les seves bases si es troben assegurades en les espatlles/shoulder sit, en posició supina/flat-back, esquadra/straddle lift o parada en les espatlles/shoulder stand.*

- 2) Portés estesos de una cama no estan permesos.

E. Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altre porté, piràmide o individu, encara que estiguin o no estiguin connectats

Exemple: *Una persona assegurada en les espatlles d'altra/shoulder sit, caminant per sota d'un prep. és il·legal.*

1.5.- DESMUNTATGES NIVELL 1/LEVEL 1 DISMOUNTS.

Nota: Els moviments només es consideren "Desmuntatges" si són deixats anar cap a un bressol/cradle, o deixats anar i després assistits cap a la superfície de presentació.

- A. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés amb una (1) sola base han de

comptar addicionalment amb un (1) spotter que recolzi, amb almenys una mà/braç, la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.

- B. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés multi-base han de comptar amb un mínim de dos (2) receptors i addicionalment un (1) spotter que recolzi, amb almenys una mà/braç, la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.

Aclariment 1: *Bressols des d'esponja/sponge (load-in, squish) són moviments considerats com llançaments/tosses i per tant, il·legals. Veure Llançaments Nivell 1.*

Aclariment 2: *Tots els bressols des del nivell de la cintura són il·legals.*

- C. Desmuntatges acabant en la superfície de presentació han de ser assistits per alguna base o spotter original.

Excepció: *Caigudes directes o petits salts cap al terra, sense habilitats/skills extres des del nivell de la cintura o inferior, són els únics desmuntatges permesos que no requereixen assistència. Les bases no han d'impulsar, moure o llançar intencionadament a un esportista sense assistència cap a la superfície de presentació.*

Aclariment: *Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència, si prové des d'un nivell superior al de la cintura.*

- D. Només estan permesos desmuntatges directes cap a la superfície de presentació i directes cap a un cradle simple.

Aclariment: *No és permès realitzar moviments extres en els desmuntatges.*

- E. No estan permesos Desmuntatges que girin (inclòs 1/4 de gir).

- F. Cap porté, piràmide, individu o article pot traslladar-se per sobre o per sota d'un desmuntatge i un desmuntatge no pot traslladar-se per sobre, per sota o a través de portés, piràmides, individus o articles.

- G. No estan permesos cap desmuntatge des de portés **superiors al Nivell prep.**

Aclariment: *Un porté a extensió en una piràmide, ha de baixar primer a nivell prep, abans de que es pugui desmuntar.*

- H. No estan permesos cap desmuntatge amb mortals lliures o subjectats/assistits.
- I. Els desmuntatges han de tornar a la(es) seva(es) base(s) originals.
- J. Els desmuntatges no poden traslladar-se intencionadament.
- K. Flyers en desmuntatges separats, no poden entrar en contacte una amb l'altra, mentre son deixades anar/alliberades per les bases.
- L. No estan permeses caigudes de tensió/tensió drops/rolls de qualsevol tipus.

1.6.- LLANÇAMENTS NIVELL 1 / LEVEL 1 TOSSES.

- A. No són permesos els llançaments.

Aclariment 1: Estan inclosos també "llançaments des d'esponja/sponge tosses" (coneguts també com Load In/Squish Tosses).

Aclariment 2: Tots els bressols des del nivell de la cintura són il·legals.

2.- REGLES NIVELL 2 / LEVEL 2 RULES.

2.1.- GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 2 / LEVEL 2 GENERAL TUMBLING.

A. Tota Gimnàstica ha d'originar-se des de, i finalitzar en, la superfície de presentació.

Aclariment: *L'atleta pot (sense una rotació del maluc sobre el nivell del cap), rebotar amb el seus peus cap a una transició de porté. Està permès rebotar cap a una posició prona en un porté. Si el rebot des de la passada de tumbling conté inversió en la qual la cintura és elevada sobre el cap, llavors el tumbler/flyer ha de ser agafada i parada a una posició no-invertida abans de continuar amb la transició o portés que conté aquesta inversió.*

Exemple: *Un rondat/round-off > flic-flac/back handspring que al caure i rebotar es impulsat o subjectat per una base o connector/bracer per ajudar-li immediatament a realitzar un mortal cap enrera/back flip, trencaria aquesta des dels Nivells 1 al 5. És necessària una clara separació des de la gimnàstica cap al porté per a que sigui legal. Rebre el rebot i després flexionar per a crear l'impuls de la rotació, és legal. Aquest exemple és el mateix per a un flic-flac des del lloc, sense el rondat.*

B. No està permès Gimnàstica per sobre, per sota o a través d'un porté, individu, o article.

Aclariment: *Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.*

C. No està permès gimnàstica en contacte o subjectant algun article.

D. Estan permeses volteretes altes/dive rolls (*saltar abans de recolzar les mans per a realitzar una voltereta*).

Excepció 1: *No estan permeses volteretes altes executades en posició de cigne/arquejada.*

Excepció 2: *No estan permeses volteretes altes que involucrin gir.*

E. Els salts no són considerats com una habilitat gimnàstica, des del punt de vista de les legalitats. Per la qual cosa, si un salt es inclòs en una passada/pass de gimnàstica, el salt trencarà la continuïtat d'aquesta passada.

Exemple: *Si un esportista realitza una rondada > toe-touch > flic-flac, es considerarà il·legal, atès que els salts, en combinació immediata amb un flic-flac, no són permesos en Gimnàstica des del lloc de Nivell 2.*

2.2.- GIMNÀSTICA DES DEL LLOC NIVELL 2 / LEVEL 2 STANDING TUMBLING.

A. No estan permesos mortals/flips, inversions i aerals (*rodes/cartwheels o inversions/walkovers sense recolzament de les mans*).

B. No estan permeses series de handvolts/front handsprings i flic-flacs/back handsprings.

Aclariment: Es permet una inversió enrera cap a flic-flac.

C. No estan permesos salts en combinació immediata amb handvolt(s)/front handspring(s) o flic-flac(s)/back handspring(s).

Exemple: Toe-touch > flic-flac(s) i flic-flac(s) > toe-touch són considerats il·legals.

D. Habilitats/skills sense fase de vol han d'involucrar el recolzament d'almenys una ma al passar per posició invertida.

Exemple: Remuntats endavant/enrera/front/back walkovers, rodes/cartwheels i rondades/round-offs son exemples d'habilitats gimnàstiques sense fase de vol.

E. Habilitats/skills amb fase de vol han d'involucrar el recolzament de ambdues mans al passar per posició invertida.

Exemple: Flic-flacs endavant/enrera son exemples de habilitats de gimnàstica amb fase de vol.

F. En fase de vol, no es permet girar.

Excepció: Es permeten rondades/round-offs.

2.3.- GIMNÀSTICA AMB CARRERA NIVELL 2 / LEVEL 2 RUNNING TUMBLING.

A. No estan permesos mortals/flips i aerals (*rodes/cartwheels o inversions/walkovers sense recolzament de les mans*).

B. Es permeten series de handvolts/front handsprings i flic-flacs/back handsprings.

C. Habilitats/skills amb fase de vol han d'involucrar el recolzament d'almenys una mà al passar a través de la posició invertida.

D. En fase de vol, no es permès girar.

Excepció: Es permeten rondades/round-offs.

2.4.- PORTÉS NIVELL 2 / LEVEL 2 STUNTS.

A. Spotters:

- 1) Es requereix un (1) spotter per separat per a cada flyer que superi el nivell prep.
- 2) Es requereix un (1) spotter per cada persona en un porté de terra (Floor Stunt).

Aclariment: El spotter pot subjectar la cintura d'una flyer en porté de terra.

B. Nivells de Porté:

- 1) Portés en una-cama, que excedeixin nivell de prep. no són permesos.

Aclariment 2: Si les bases primàries s'ajupen, agenollen o disminueixen l'alçada del porté (excloent portés de terra) mentre estenen els seus braços, aquesta habilitat/skill seria considerada com a extensió i per tant il·legal, independentment de la posició del spotter posterior.

- 2) Portés ESTESOS amb una base (single-based), fins i tot si hi ha una altra base assistint, són prohibits en les divisions Mini i Juvenil.

C. Pujades i transicions amb gir, són permeses fins i tot amb mitja (1/2) rotació de la flyer al voltant del seu eix vertical.

Aclariment: Si la flyer gira amb una rotació addicional realitzada per les bases en el mateix conjunt d'habilitats, seria il·legal, atès que el resultat acumulatiu de la rotació creada per la flyer i les bases excedeix el mig (1/2) gir. El jutge de seguretat utilitzarà el maluc de la flyer per a determinar la rotació total que es realitza en el conjunt d'habilitats. Una vegada que el porté es detingui en la posició final (per exemple en prep.) i els esportistes mostren una pausa definida i clara, llavors podran caminar per a continuar amb alguna rotació addicional.

Excepció: Un log/barrel log amb un 1 gir, és permès mentre comenci i acabi en posició de cradle i és assistit per una base.

Clarificació: El log/barrel roll no pot incloure cap altra habilitat (per exemple: un puntada seguida per un gir).

Clarificació: El log/barrel roll no pot ser assistit per una altra flyer.

- D. Durant les transicions, almenys una (1) base ha de romandre en contacte amb la flyer.
- E. No estan permesos mortals lliures o subjectats/assistits en pujades i transicions.
- F. Cap Porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altra separada: porté, piràmide o individu.

Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altre porté, piràmide o individu, encara que estiguin o no estiguin connectats.

Aclariment: Això es refereix al tors de l'atleta passant per damunt o per sota del tors d'un altre atleta, no els braços o cames.

Exemple: Una persona asseguda a les espatlles d'altra/shoulder sit caminant per sota d'un prep., es il·legal.

Excepció: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.

- G. No es permet sostenir o rebre amb una (1) sola base a una flyer que es trobi en posició d'espagat [split catch].
- H. No estan permesos portés amb una sola base i més d'un flyer.
- I. Moviments de Deixar anar – Portés N2/L2 Stunts – Release Moves.
- 1) No estan permesos Moviments de Deixar anar, a no ser els permesos en N2 dintre de "Desmuntatges" i "Llançaments".
 - 2) Moviments de Deixar anar, no poden aterrar en posició prona o invertida.
 - 3) Moviments de Deixar anar, han de retornar a la(s) seva(ves) base(s) original(s).

Aclariment: Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència.

Excepció: Veure Desmuntatges Nivell 2, lletra "C".

- 4) Perdre contacte amb flyer des d'una posició invertida a una altra posició que no sigui invertida no és permès.
- 5) No estan permesos Helicòpters.
- 6) Està permès un (1) únic barrel roll, mentre comenci i acabi en posició de cradle.

Aclariment: Log/barrel rolls amb una base ha de tenir una base adicional per a rebre/agafar a la flyer. Log/barrel rolls amb és d'una base ha de tenir a 3 bases en total per a rebre/agafar a la flyer.

Aclariment: Girs de tronc/barril, no poden ser subjectats/assistits per alguna flyer.

Aclariment: Girs de tronc/barril, han de retornar a les seves bases originals i no poden incloure altra habilitat/skill diferent al gir.

Exemple: Puntada gir/kick full seria il·legal.

- 7) Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se intencionadament.
- 8) Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se per sobre, per sota o a través d'altres portés, piràmides o individus.

J. Inversions – Portés N2/L2 Stunts – Inversions

- 1) Són permeses les pujades i transicions amb inversions des del nivell de terra cap a una posició no-invertida. No són permeses altres tipus d'inversions.

Aclariment: Tots els atletes que estiguin invertits han de romandre en contacte amb la superfície de competició almenys que el/la flyer estigui sent aixecada directament a una posició no-invertida.

Exemple Legal: Anar de parats de mans/invertida/handstand a nivell de terra cap a un porté no-invertit, com per exemple, arribar a seure a les espatlles d'una base.

Exemple Il·legal: Anar des d'un bressol/cradle cap a un parat de mans/invertida/handstand o des d'una posició prona cap a una voltereta endavant/front roll.

- #### K. Bases que es troben en posició invertida o en posició arquejada recolzant mans i peus/backbend, no poden suportar/sostindre de cap manera el pes d'una flyer.

Aclariment: Una persona parada en terra, no es considera una flyer.

2.5.- PIRÀMIDES NIVELL 2 / LEVEL 2 PYRAMIDS.

- #### A. Les piràmides han de seguir les regles de "Portés/Stunts" i "Desmuntatges/Dismounts", i es permet fins a dos (2) nivells/pisos d'altura.

- 1) Portés ESTESOS amb una base (single-based), fins i tot si hi ha una altra base assistent, són prohibits en les divisions Mini i Juvenil.

- #### B. La flyer ha de rebre el recolzament/suport primari d'alguna base.

Aclariment: Cada vegada que una flyer es deixada anar per les seves bases durant una transició de piràmide, aquesta flyer ha d'aterrar en un bressol/cradle o desmuntar cap a la superfície de presentació i ha de seguir les regles de "Desmuntatges N2".

- C. Portés estesos no poden connectar-se, o ser connectats, per altre porté estès.
- D. Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altra separada: porté, piràmide o individu.

Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altre porté, piràmide o individu, encara que estiguin o no estiguin connectats.

***Exemple:** Una persona asseguda a les espatlles d'altra/shoulder sit caminant per sota de un prep., és il·legal.*

***Excepció:** Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.*

- E. Portés estesos en una-cama:

- 1) Portés estesos en una-cama han de ser connectats/subjectats per almenys una flyer que es trobi a nivell prep. o inferior, només amb connexió mà-braç. La mà-braç de la flyer ha d'estar subjectada, i mantenir-se connectada amb la mà-braç del connector/bracer.
- 2) La connexió ha d'efectuar-se prèviament a l'inici d'executar el porté estès en una-cama.
- 3) Les flyers en un porté a nivell prep. han de tenir ambdós peus en les mans de les bases.

***Excepció:** Las tops/flyers que es trobin amb portés a nivell prep. no necessiten tenir ambdós peus en les mans de les seves bases, si es troben assegudes a les espatlles/shoulder sit, en posició supina/flat-back, esquadra/straddle lift o aturada a les espatlles/shoulder stand.*

2.6.- DESMUNTATGES NIVELL 2 / LEVEL 2 DISMOUNTS.

Nota: Els moviments només són considerats "Desmuntatges" si són deixats anar cap a un bressol/cradle, o deixats anar i posteriorment assistits cap a la superfície de presentació.

- A. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés amb una sola base han de comptar addicionalment amb un (1) spotter que recolzi amb almenys una mà/braç la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.

- B. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés multi-base han de comptar amb un mínim de dos (2) receptors i addicionalment un (1) spotter que recolzi amb almenys una mà/braç la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.
- C. Desmuntatges cap a la superfície de presentació, han de ser assistits per alguna base o spotter original.
- Excepció:** *Caigudes directes o petits salts cap al terra, sense habilitats/skills extres des del nivell de la cintura o inferior, són els únics desmuntatges permesos que no requereixen assistència. Les bases no han d'impulsar, moure o llançar intencionadament a un esportista sense assistència cap a la superfície de presentació.*
- Aclariment:** *Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència si prové d'un nivell superior al de la cintura.*
- D. Només es permeten desmuntatges directes cap a la superfície de presentació, directes cap a un bressol/cradle simple i un quart (1/4) de gir.
- E. Desmuntatges que excedeixen el quart (1/4) de gir, no estan permesos, així com qualsevol altra posició o moviment.
- Exemple:** *No es permeten Toe-touch, pike, abillat/agrupat/tuck, etc.*
- F. Cap porté, piràmide, individu o article pot traslladar-se per sobre o per sota d'un desmuntatge i un desmuntatge no pot traslladar-se per sobre, per sota o a través de portés, piràmides, individus o articles.
- G. Es permeten desmuntatge des d'un porté estès en una cama de piràmide.
- H. No es permet cap desmuntatge amb mortals lliures o subjectats/assistits.
- I. Desmuntatges, han de retornar a la(s) seva(ves) base(s) original(es).
- J. Desmuntatges, no poden traslladar-se intencionadament.
- K. Tops/Flyers en desmuntatges separats, no poden entrar en contacte una amb l'altra mentre són deixades anar/alliberades per les bases.
- L. No són permeses caigudes/volteretes de tensió/tension drops/rolls de qualsevol tipus.

2.7.- LLANÇAMENTS NIVELL 2 / LEVEL 2 TOSSES.

- A. Els llançaments estan permesos amb un màxim de quatre (4) bases llançant. Una (1) base ha de romandre darrera de la flyer durant el llançament i pot assistir-la per a pujar al llançament.
- B. Els llançaments han de ser executats amb totes les bases recolzant ambdós peus en la superfície de presentació i han d'aterrar en bressol/cradle. La flyer ha de ser rebuda en bressol per almenys tres (3) bases originals, una de les quals ha d'estar en posició per a protegir l'àrea del cap i les espatlles de la flyer. Les bases han de romandre estacionàries durant el llançament.

Exemple: *Els llançaments no poden traslladar-se intencionadament.*

- C. La/el flyer en un llançament ha de tenir tots dos peus en/sobre les mans de les bases quan s'inicia el llançament.
- D. No es permeten llançaments amb rotacions de mortal/flipping, rotacions de gir/twisting, posicions invertides o que es traslladin.
- E. Cap porté, piràmide, individu o article pot traslladar-se per sobre o per sota d'un llançament, i un llançament no pot traslladar-se per sobre, per sota o a través de portés, piràmides, individus o articles.
- F. La posició recta del cos (*esquena dreta, cames juntes i esteses*), és l'única permesa en els llançaments.

Aclariment: *Arquejar exageradament el cos no és una posició recta del cos i per tant es considerarà com il·legal.*

- G. Durant un llançament, la flyer pot realitzar diferents moviments amb els braços, com per exemple (però sense limitar-se a) saludar i llançar un petó, però el cos ha de romandre recte, amb les cames juntes i esteses.
- H. Flyers en llançaments separats, no poden entrar en contacte una amb l'altra i han d'estar lliures de qualsevol contacte de bases, bracers i/o una altra(o) flyer.
- I. Només es permet una flyer durant un llançament.

3.- REGLES NIVELL 3 / LEVEL 3 RULES.

3.1.- GIMNÀSTICA GENERAL NIVELL 3 / LEVEL 3 GENERAL TUMBLING.

- A. Tota gimnàstica ha d'originar-se des de, i finalitzar en, la superfície de presentació.

Aclariment: Si el rebot des de la passada de tumbling conté inversió en el qual la cintura és elevada sobre el cap, llavors el tumbler/flyer ha de ser agafada i aturada a una posició no-invertida abans de continuar amb la transició o portés que conté aquesta inversió.

L'atleta pot, (sense una rotació de maluc sobre el nivell del cap), rebotar amb els seus peus cap a una transició de porté.

Exemple: Un rondat/round-off > flic-flac/back handspring que al caure i rebotar és impulsat o subjectat per una base o connector/bracer per ajudar-lo immediatament a realitzar un mortal enrera/back flip, trencaria aquesta regla des dels Nivells 1 al 5. És necessària una clara separació des de la gimnàstica cap el porté per a que sigui legal. Rebre el rebot i després flexionar per a crear l'impuls rotació, és legal. Aquest exemple és el mateix per a un flic-flac des del lloc sense el rondat.

- B. No es permet Gimnàstica per sobre, per sota o a través d'un porté, individu, o article/prop.

Aclariment: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'un altre individu.

- C. No es permet Gimnàstica en contacte o subjectant algun article/prop.

- D. Es permeten volteretes altes/dive rolls (saltar abans de recolzar les mans per a realitzar una voltereta).

Excepció 1: No es permeten volteretes altes executades en posició de cigne/arquejada.

Excepció 2: No es permeten volteretes altes que involucren gir.

- E. Els salts no són considerats com una habilitat gimnàstica des del punt de vista de les legalitats. Per la qual cosa, si un salt és inclòs en una passada/pass de gimnàstica, el salt trencarà la continuïtat d'aquesta passada.

Exemple: Si un esportista realitza en N3 un rondat/round-off > toe-touch > flic-flac/back handspring > mortal enrera/back flip, es considerarà il·legal, atès que el mortal enrera no es permet en Gimnàstica des del lloc N3.

3.2.- GIMNÀSTICA DES DEL LLOC NIVELL 3 / LEVEL 3 STANDING TUMBLING.

A. No es permeten mortals/flips.

Aclariment: Tampoc es permeten salts connectats amb 3/4 de mortal cap endavant/3/4 front flip.

B. Es permeten sèries de handvolts/front handsprings i flic-flacs/back handsprings.

C. Habilitats/skills amb fase de vol han d'involucrar el suport d'almenys una mà en passar a través de la posició invertida.

D. En fase de vol, no es permet girar.

Excepció: Es permeten rondades/round-offs.

3.3.- GIMNÀSTICA AMB CARRERA NIVELL 3 / LEVEL 3 RUNNING TUMBLING.

A. Mortals/flips:

1) Mortals enrera/back flips NOMÉS poden ser executats en posició agrupada/tuck i únicament després d'un rondat o rondat > flic-flac(s).

Excepcions: Es permeten rodes sense recolzament de mans/aerial cartwheels, mortal agrupat cap endavant amb algun impuls previ cap endavant i mortal cap endavant de 3/4.

No es permeten els següents exemples d'habilitats gimnàstiques: X-outs, estesos/layouts, tempos/whips, carpats/pikes, inversions sense recolzament de mans/aerial walkovers i gir mortal cap endavant/arabians.

Aclariment: No es permet flic-flac cap endavant/front handspring (o qualsevol altra habilitat gimnàstica) abans de realitzar un mortal cap endavant.

2) Es permeten altres habilitats amb recolzament de mans previ al rondat/round-off o rondat > flic-flac.

Exemple: Són legals handvolt/front handspring o inversió cap endavant/front walkover > rondat > flic-flac > mortal cap enrera.

3) No es permet roda > mortal i/o roda > flic-flac(s) > mortal.

4) Rodes sense mans, mortals frontals amb carrera, i mortals de ¾ de rotació són permesos.

Aclariment: *Un Flik-Flak cap a davant (o qualsevol altra habilitat de tumbling) que realitzi rotació completa (cap a davant) és il·legal.*

B. Després d'un mortal o roda sense recolzament de mans/aerial cartwheel, no es permet cap habilitat gimnàstica.

Excepció: *Es permet una voltereta cap endavant/enrera/forward/backward roll després d'un mortal cabdellat/agrupat/tuck; no obstant això, no es permet cap habilitat gimnàstica després de la voltereta.*

Aclariment 1: *Si després de la voltereta es continua amb alguna habilitat gimnàstica, s'ha d'incloure almenys un pas cap a la nova habilitat/skill per a separar les dos passades/passes. Sortir amb un pas des de la voltereta, es considera una continuació de la mateixa passada/pas de gimnàstica. L'esportista ha de fer un pas addicional al que dona per a sortir de la voltereta.*

Aclariment 2: *Fer un pas després d'una voltereta no separa 2 passades de tumbling. Per exemple: mortal cap a davant, voltereta frontal amb un peu aterrant davant de l'un altre – requeriria un pas o antesalt addicional previ al començament d'una nova passada de tumbling.*

C. En fase de vol, no es permet girar.

Excepció 1: *Es permeten rondades/round-offs.*

Excepció 2: *Es permeten rodes sense recolzament de mans/aerial cartwheels.*

3.4.- PORTÉS NIVELL 3 / LEVEL 3 STUNTS.

A. Spotters:

1) Es requereix un (1) spotter per separat per a cada flyer que superi el nivell prep.

B. Nivells de Porté:

1) Es permeten portés estesos en una cama.

2) Portés ESTESOS amb una base (single-based), fins i tot si hi ha una altra base assistint, estan prohibits en la divisió Juvenil.

C. Pujades i transicions amb gir:

1) Es permeten pujades i transicions fins amb una (1) rotació completa de la flyer entorn al seu eix vertical.

Aclariment: Si la flyer gira amb una rotació addicional realitzada per les bases en el mateix conjunt d'habilitats/skills, seria il·legal atès que el resultat acumulatiu de la rotació creada per la flyer i les bases excedeix el gir complet. El jutge de seguretat utilitzarà el maluc de la flyer per a determinar la rotació total que es realitza en el conjunt d'habilitats/skills. Una vegada que el porté s'aturi en la posició final i els esportistes mostren una pausa definida i clara, llavors podran caminar per a continuar amb alguna rotació addicional.

- 2) Transicions amb un (1) gir complet, han d'originar-se i aterrar/aturar només des de i fins Nivell prep.o inferior.

Exemple: No es permet un (1) gir complet que s'aturi/finalitzi en extensió.

- 3) Transicions cap i des d'una extensió, **no han d'excedir de mitja (1/2) rotació.**

Aclariment: Si la flyer gira amb una rotació addicional realitzada per les bases en el mateix conjunt d'habilitats/skills, seria il·legal, atès que el resultat acumulatiu de la rotació creada per la flyer i les bases excedeix el mig (1/2) gir.

- D. Durant les transicions, almenys una (1) base ha de romandre en contacte amb la flyer.

Excepció: Veure "Moviments de Deixar anar – Portés N3".

- E. No es permeten pujades i transicions amb mortals lliures.

- F. Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altra separada: porté, piràmide o individu.

Aclariment: Això es refereix al tors de l'atleta passant per damunt o sota el tors d'un altre atleta, no els braços o cames.

Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altre porté, piràmide o individu, encara que estiguin o no estiguin connectats

Exemple: Una persona asseguda a les espatlles d'altra/shoulder sit caminant per sota d'un prep., és il·legal.

Excepció: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'altre individu.

- G. No es permet sostenir o rebre amb una (1) sola base a una flyer que es trobi en posició d'espagat.

H. Portés amb una (1) sola base **i múltiples flyers**, requereixen (1) spotter per a cada flyer. **Flyers en portés d'una cama en extensió no poden estar en contacte amb una altra(s) flyer(s) que es trobin en nivell estès.**

I. **Moviments de Deixar anar – Portés N3/L3 Stunts – Release Moves**

1) Es permeten Moviments de Deixar anar, però no han de superar el nivell dels braços estesos.

Aclariment: Si el Moviment de Deixar anar supera el nivell dels braços estesos de les bases, es considerarà com un llançament i/o desmuntatge, i haurà de seguir les regles corresponents a "Llançaments/Tosses" i/o "Desmuntatges/Dismounts". Per a determinar l'alçada en el punt màxim del Moviment de Deixar anar, s'utilitzarà la distància des del maluc de la flyer fins als braços estesos de les bases. Si aquesta distància es major a la llargada de les cames de la flyer, es considerarà com un llançament o desmuntatge i haurà de seguir les regles corresponents a "Llançaments" o "Desmuntatges".

2) Moviments de Deixar anar, no poden aterrar en posició invertida. No es permeten Moviments de Deixar anar des d'una posició invertida cap a una posició no-invertida.

3) Moviments de Deixar anar, han de començar a nivell de cintura o inferior i han de ser rebuts a nivell prep. o inferior. Moviments de Deixar anar no han d'excedir el nivell dels braços estesos.

4) Els Moviments de Deixar anar es restringeixen a una (1) sola habilitat/truc/skill/trick i zero (0) girs. Només compten les habilitats/skills executades durant la fase de vol lliure. Per la qual cosa, arribar immediatament a una posició del cos ("figura") no comptarà com una habilitat/skill.

Excepció: Girs de tronc/barril/log/barrel roll, poden realitzar fins a un (1) gir complet i han de ser rebuts en un bressol/cradle o en posició horitzontal amb el cos recte (prono o supino).

Aclariment: Log/barrel rolls amb una (1) base han de tenir a dos (2) bases per agafar-ho. Log/barrel rolls amb més d'una (1) base han de tenir a tres (3) bases per agafar-ho.

5) Moviments de Deixar anar, han de retornar a les seves bases originals.

Aclariment: Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència.

Excepció 1: Veure Desmuntatges Nivell 3, lletra "C".

Excepció 2: Portés d'una (1) base amb múltiples flyers.

6) No es permeten Helicòpters.

- 7) Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se intencionadament.
- 8) Moviments de Deixar anar, no poden traslladar-se per sobre, per sota o a través d'altres portés, piràmides o individus.
- 9) Tops/Flyers en Moviments de Deixar anar separats, no poden entrar en contacte una amb l'altra.

Excepció: Desmuntar porté d'una (1) base amb múltiples flyers.

J. Inversions – Portés N3/Level 3 Stunt – Inversions

- 1) No es permet cap porté invertit en un nivell superior al de les espatlles. La connexió i suport de la flyer amb la(es) base(s) ha de ser a nivell de les espatlles o inferior.

Excepció: Es permeten mortals subjectats/assistits des de multi-base/multi-base suspended rolls cap a un bressol/cradle, "esponja"/load in, posició prona/supina a nivell prep. o cap a la superfície de presentació. Mortals subjectats/assistits des de multi-base han de recolzar-se/subjectar-se amb les dues mans. Les dues mans de la flyer han de connectar-se a una mà diferent de la(es) base(s).

- 2) Les inversions es limiten a mitja (1/2) rotació de gir.

Excepció 1: Mortals cap endavant subjectats/assistits des de multi-base, poden realitzar fins a un (1) gir complet. (Veure #1, excepció, a dalt).

Forward Suspended Roll que sobrepassi 1/2 volta de gir ha d'aterrar en bressol/cradle.

Excepció 2: En un mortal enrera assistit des de multi-base, la flyer no pot girar.

- 3) Inversions descendents/downward inversions només es permeten sota del nivell de cintura i han de ser assistides per dues (2) bases, que estan posicionats entre el nivell d'espatlles i cintura, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles. La flyer ha de mantenir contacte amb alguna base original.

Aclariment 1: El porté no pot passar pel nivell prep. i després convertir-se en invertit sota del nivell prep. (El moment en el que la flyer baixa, la principal preocupació és la seva seguretat).

Aclariment 2: Els receptors han de mantenir contacte amb la regió des de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles.

Aclariment 3: En Nivell 3 no es permeten Portés "Pancake" de dues-cames (ambdós peus subjectats durant l'inversió).

- 4) **Inversions descendents, no poden entrar en contacte una amb l'altra.**

- K. Les bases que es troben en posició invertida o en posició arquejada recolzant mans i peus/backbend, no poden suportar/sostindre de cap manera el pes d'una flyer.

Aclariment: Una persona parada al terra, no es considera una flyer.

3.5.- PIRÀMIDES NIVELL 3 / LEVEL 3 PYRAMIDS.

- A. Les piràmides han de seguir les regles de "Portés/Stunts" i "Desmuntatges/Dismounts", i estan permeses fins a dos (2) nivells/pisos d'alçada.

- 1) Portés ESTESOS amb una base (single-based), fins i tot si hi ha una altra base assistint, estan prohibits en la divisió Juvenil.

- B. La flyer ha de rebre el recolzament/suport primari d'alguna base.

Excepció: Veure "Moviments de Deixar anar – Piràmides N3".

- C. Portés estesos en una-cama no poden connectar-se, o ser connectats, per altre porté estès.

- D. Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altra separada: porté, piràmide o individu.

Cap porté, piràmide o individu pot traslladar-se per sobre o per sota d'altre porté, piràmide o individu, encara que estiguin o no estiguin connectats.

Exemple: Una persona assegurada a les espatlles d'altra/shoulder sit caminant per sota d'un prep., és il·legal.

Excepció: Un individu pot saltar (rebotar) per sobre d'altre individu.

- E. Qualsevol habilitat legal en Moviments de Deixar anar en Piràmides N3, també és legal si roman en contacte amb una (1) base i dos (2) connectors/bracers.

Excepció: Portés que giren i transicions a portés estesos estan permesos fins a una (1) rotació, si està connectat amb almenys un (1) bracer que estigui a nivell de prep. o inferior i amb almenys una altra base. La connexió al bracer ha de ser mà-braç a mà-braç. La connexió s'ha de fer abans d'iniciar el porté i ha de mantenir el contacte durant tot el porté. Mà-braç no inclou espatlles.

F. Moviments de Deixar anar – Piràmides N3/L3 Pyramids – Release Moves

Aclariment: Cada vegada que una flyer perdi tot contacte amb les seves bases durant una transició de piràmide i no s'adhereixi a les següents quatre (4) regles, la flyer ha d'aterrar en un bressol/cradle o desmuntar cap a la superfície de presentació i ha de seguir les regles de "Desmuntatges/Dismounts" N3.

- 1) Durant una transició de piràmide, una flyer pot superar l'alçada de dues (2) persones mentre mantingui contacte físic directe amb almenys dues (2) persones que es trobin a nivell prep. o inferior. Les bracers han de ser les mateixes de principi a fi de la transició.

Aclariment 1: Portés i transicions amb gir es permeten fins a un (1) gir, solament si està connectat amb almenys 2 connectors/bracers que es trobin a nivell de prep. o inferior amb connexió de braç-braç. La connexió s'ha de fer abans de l'inici del porté i ha de mantenir el contacte al llarg del porté/transició.

Aclariment 2: Moviments de Deixar anar en Piràmides N3 ara poden incorporar l'ús d'un (1) sol connector/bracer durant aquest tipus de transicions, sempre que reuneixen els criteris establerts sota les regles de "Moviments de Deixar anar de Portés N3" o "Desmuntatges N3".

- 2) La flyer ha de mantenir contacte directe amb almenys dos (2) tops/flyers diferents que es trobin a nivell prep. o inferior. Una d'aquestes connexions ha de ser de braç-mà amb braç -mà. La segona connexió pot ser braç-mà amb braç-mà o pot ser braç-mà amb peu-cama inferior (sota el genoll).

Aclariment 1: Ha d'efectuar-se el contacte amb alguna base que es trobi parada a la superfície de presentació, ABANS de perdre la connexió amb el/s connectors/bracers.

Aclariment 2: Són permeses pujades i transicions fins a un (1) gir complet sempre que mantinguin connexió amb dos (2) connectors/bracers que es trobin a nivell d'espatlles/prep. o inferior. La connexió ha d'efectuar-se previ a l'inici de l'habilitat/skill i el contacte ha de mantenir-se durant l'execució de la transició.

- 3) Aquestes transicions de Deixar anar no han d'involucrar canvi de bases.
- 4) Aquestes transicions han de ser atrapades per almenys dos (2) receptors (*mínim un [1] receptor i un [1] spotter*).
 - a. Tots dos han de ser receptors estacionaris.
 - b. Tots dos receptors han de mantenir contacte visual amb la flyer durant tota la transició.

- 5) Moviments de Deixar anar no poden fer connexió a flyers que estiguin superior a nivell de prep.

G. Inversions – Piràmides N3/L3 Pyramids – Inversions

- 1) Han de seguir les regles de "Inversions – Portés N3".
- 2) Durant una transició de piràmide, una flyer pot passar per una posició invertida, si manté connexió amb una (1) o més bases que recolzin directament el seu pes en la superfície de presentació i un connector/bracer a nivell de prep. o inferior. Flyer ha de mantenir contacte amb connector/bracer de principi a final de la transició. La base que mantingui contacte amb la flyer pot estendre els braços durant la transició si l'habilitat comença i aterra en una posició a nivell prep. o inferior.

Exemple Legal: Una flyer tombada d'esquena en espagat/split que rota cap enrera arribant a nivell prep. o inferior, es consideraria legal inclús si la base estén els seus braços durant la transició.

Exemple Il·legal: Una flyer tombada d'esquena en espagat/split que rota cap enrera arribant a una extensió, es consideraria il·legal perquè no aterra primer a nivell prep. o inferior previ a la extensió.

H. Moviments de Deixar anar – Piràmides N3 – Moviments de Deixar anar amb Inversions Subjectades/Assistides

- 1) Transicions de piràmides, no han d'involucrar inversions mentre les tops/flyers siguin deixades anar/alliberades per les bases/spotters.

3.6.- DESMUNTATGES NIVELL 3 / LEVEL 3 DISMOUNTS.

Nota: Els moviments només són considerats "Desmuntatges" si són deixats anar cap a un bressol/cradle, o deixats anar i posteriorment assistits cap a la superfície de presentació.

- A. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés amb una sola base han de comptar addicionalment amb un (1) spotter que recolzi, amb almenys una mà/braç, la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.
- B. Desmuntatges en bressol/cradle des de portés multi-base han de comptar amb un mínim de dos (2) receptors i addicionalment un (1) spotter que recolzi, amb almenys una mà/braç, la regió de la cintura fins a les espatlles, per a protegir l'àrea del cap i les espatlles durant el bressol.

- C. Desmuntatges cap a la superfície de presentació han de ser assistits per alguna base original.
- Excepció:** *Caigudes directes o petits salts cap al terra, sense habilitats/skills extres des del nivell de la cintura o inferior, són els únics desmuntatges permesos que no requereixen assistència.*
- Aclariment:** *Un individu no pot aterrar en la superfície de presentació sense assistència si prové d'algun nivell superior al de la cintura.*
- D. Només es permeten desmuntatges directes cap a la superfície de presentació, directes cap a cradle simple i un quart (1/4) de gir des de portés en una-cama.
- E. Es permeten rotacions fins a un gir i quart (1 1/4) des de qualsevol porté en dues-cames.
- Aclariment:** *No es permet girar des de posició de plataforma/platform (flyer amb cames juntes mentre que les bases només subjecten/suporten un sol peu). La posició de plataforma no es considera un porté en dues-cames. Existeixen excepcions específiques per a la posició de plataforma només en el reglament de Pujades i Transicions amb Gir de Portés N4.*
- F. Cap porté, piràmide, individu o article/prop pot traslladar-se per sobre o per sota d'un desmuntatge i un desmuntatge no pot traslladar-se per sobre, per sota o a través de portés, piràmides, individus o articles.
- G. Es permet fins a un (1) truc/trick durant els desmuntatges des de porté en dues-cames.
- H. Qualsevol desmuntatge des de nivell prep. o superior que involucri alguna habilitat/truc/skill/trick (per exemple: gir, toe-touch) ha de ser rebut en bressol/cradle.
- I. No es permet cap desmuntatge amb mortals lliures.
- J. Desmuntatges, han de retornar a la(es) base(s) original(s).
- K. Desmuntatges, no poden traslladar-se intencionadament.

- L. Flyers en desmuntatges separats, no poden entrar en contacte una amb l'altra mentre són deixades anar/alliberades per les bases.
- M. No es permeten caigudes/volteretes de tensió/tension drops/rolls de qualsevol tipus.
- N. Quan es realitzen cradles **d'una base amb múltiples flyers**, cada flyer ha de comptar almenys amb dos (2) receptors. Han de ser receptors i bases estacionàries previ a l'inici del desmuntatge.
- O. **No són permesos Desmuntatges des de posició invertida.**

3.7.- LLANÇAMENTS NIVELL 3 / LEVEL 3 TOSSES.

- A. Els llançaments estan permesos amb un màxim de quatre (4) bases llançant. Una (1) base ha de romandre darrera de la flyer durant el llançament i pot assistir-la per a pujar al llançament.
- B. Els llançaments han de ser executats amb totes les bases recolzant tots dos peus en la superfície de presentació i han d'aterrar en bressol/cradle. La flyer ha de ser rebuda en bressol per almenys tres (3) bases originals, una de las quals ha d'estar en posició per a protegir l'àrea del cap i les espatlles de la flyer. Les bases han de romandre estacionàries durant el llançament.
Exemple: Els llançaments no poden traslladar-se intencionadament.
Excepció: Es permés un gir i quart (1 1/4) per les bases (es a dir, un basket amb un gir i quart [1 1/4]).
- C. Flyer en llançament ha de tenir tots dos peus en/sobre les mans de les bases quan s'inicia el llançament.
- D. No es permeten llançaments amb rotacions de mortal/flipping, posicions invertides o que es traslladin.

- E. Cap porté, piràmide, individu o article/prop pot traslladar-se per sobre o per sota d'un llançament, i un llançament no pot traslladar-se per sobre, per sota o a través de portés, piràmides, individus o articles.
- F. Es permet fins a un (1) truc/trick durant un llançament. Els llançaments que girin no poden excedir d'una (1) rotació completa.
- Exemple Legal:** *Toe-touch, ball out (posició cabdellada/agrupada i estendre's), noia bufona/pretty girl (posició de liberty amb una mà a la cintura i l'altra darrera del cap).*
- Exemple Il·legal:** *Doble puntada/Switch kick, noia bufona-puntada/pretty girl-kick, doble toe-touch.*
- Aclariment:** *"L'arc/arch" (arquejar exageradament l'esquena), no compta com un truc/trick.*
- Excepció:** *Ball-X (cabdellar/agrupar/tuck i després executar una X amb el cos), es permet en aquest nivell com una EXCEPCIÓ.*
- G. Durant un llançament amb gir, no es permet cap altra habilitat/skill diferent al gir.
- Exemple:** *No es permet pateo giro/kick full, ni mig (1/2) gir toe-touch.*
- H. Tops/Flyers en llançaments separats, no poden entra en contacte una amb l'altra i han d'estar lliures de qualsevol contacte amb bases, connectors/bracers i/o altres flyers.
- I. Només una (1) persona es permet durant un llançament.

4.- GLOSARI CHEER BÀSIC.

4.1.- GENERAL.

- **Habilitat/Skill:** Moviment, exercici, element.
- **Posició Prona:** Amb el cos paral·lel al terra i l'abdomen cap a baix.
- **Posició Supina:** Amb el cos paral·lel al terra i l'abdomen cap a dalt.
- **Estacionari:** Que no es desplaça, immòbil.
- **Gir/Twist:** Moviment rotatori en l'eix vertical de l'executant.
- **Mortal/Flip:** Moviment rotatori de maluc-sobre-cap en l'eix transversal (cap endavant/enrera) o antero posterior (lateral) de l'executant.

4.2.- GIMNÀSTICA / TUMBLING.

- **Gimnàstica/Tumbling:** Qualsevol habilitat gimnàstica o acrobàtica que s'inicia i finalitza en la superfície de presentació.
- **Gimnàstica Des del Lloc/Standing Tumbling:** Una habilitat o sèrie de habilitats, executades des d'una posició parada sense un impuls previ cap endavant. Qualsevol número de passos cap enrera previ a l'execució d'habilitat(s) gimnàstica(es) es defineix com "Gimnàstica Des del Lloc"/"Estàtica"/"Standing Tumbling".
- **Gimnàstica amb Carrera/Running Tumbling:** Gimnàstica que s'executa inicialment amb una carrera i/o involucra un pas, salt, (etc.), per a guanyar impuls com a entrada a una habilitat/element. Qualsevol tipus d'impuls/moviment cap endavant previ a l'execució l'habilitat(s) o les habilitats gimnàstiques es defineix com "Gimnàstica amb Carrera"/"Dinàmica"/"Running Tumbling".

4.3.- PORTÉS / STUNTS.

- **Elevació/Porté/Stunt:** És qualsevol habilitat en la qual la flyer és sostinguda/suportada sobre la superfície de presentació per una o més persones. També és coneguda com "muntatge/aixecament/mount". **Un porté es denomina "d'Una" o "Dues" cames segons el número de cames/peus que la flyer té subjectada(es) per la(es) base(s). Si la flyer no està suportada sota cap dels seus peus, llavors el nombre de cames en la qual està suportada determinarà si és un porté de "una cama" o de "dues cames".**

Excepció: Si una flyer no està dreta (vertical), per tant no sent suportada sota cap peu, llavors el porté es considera porté de "dues cames".

- **Nivell de cintura/Waist Level:** **Un porté en el qual la connexió més baixa entre les bases i la flyer és sobre el terra però sota nivell de prep. i/o almenys un peu de la flyer està sota nivell de prep., com és determinat per l'alçada/posició de la base.**

- **Nivell Prep/Prep. Level:** La connexió més baixa entre les bases i la flyer que existeix **entre l'alçada de la cintura i de l'alçada considerada estesa.** Cadires/chairs, torxes/torches, supí/flat-back, braç-a-braç i aixecament en esquadra/straddle, es consideraran portés a nivell prep.

Un **porté pot ser considerat** ser porté de nivell de prep. **si els braços de les bases estan estesos sobre el seu cap però NO són considerats "portés estesos"** ja que l'alçada del cos de la flyer són similars a la d'un porté d'altura de prep/espatlles.

Exemple: Flatback, straddle lifts, chair, T-lift.

Un porté és considerat estar per sota de nivell de prep. si almenys un peu de la flyer està a l'alçada de cintura, determinada per l'alçada/posició de la base.

Excepció: Chair, T-lift i shoulder sits són portés d'altura de prep.

- **Porté en superfície/Floor Stunt:** Base amb l'esquena en superfície amb braç(s) suspès(s). Un "Floor Stunt" es considera un porté a nivell de cintura.
- **Porté Estès/Extended Stunt:** Quan tot el cos de la flyer està en posició vertical **per sobre dels caps de les bases** mentre estenen els seus braços. (Exemples de portés que no es consideren "Portés Estesos": cadires/chairs, torxes/torches, supino/flat back, braç-a-braç i aixecaments en esquadra/straddle, **volteretes suspeses i leap frogs**). Aquests són portés on les bases tenen els braços totalment estesos per sobre del cap, però no es consideren "Portés Estesos", atès que l'alçada del cos de la flyer és similar a la de portés al nivell de les espatlles/prop.

Aclariment: Si les bases primàries s'agenollen i estenen els seus braços, el porté seria considerat estès.

- **Flyer:** La(es) persona(es) dalt d'un porté o llançament.
- **Base:** Persona en contacte directe amb la superfície de presentació que dona suport a altra persona. La(es) persona(es) que sosté(nen), aixeca(en) o llança(en) a una flyer cap a un porté. (Bases Noves – són bases que no tenen un contacte previ amb la flyer d'un porté). **Si només ha una persona sota el peu d'una flyer, sense importar la posició de les mans, aquesta persona és considerada una base.**
- **Spotter:** (També conegut com "tercera o vigilant") És la persona que té com a responsabilitat primària prevenir lesions, mitjançant la protecció de l'àrea del cap i les espatlles durant l'execució d'un porté o llançament.

El/la spotter:

- Ha d'estar ubicat i de peu a un costat o darrera del porté, piràmide o llançament.
- Ha d'estar en contacte directe amb la superfície de presentació.
- Ha d'estar atent a l'habilitat/element que vigila.
- Ha de poder tocar la base del porté en el qual fan de spotter, però no ha d'estar en contacte directe amb el porté.

- Un spotter pot subjectar el(s) canell(s) de la(es) base(s), altra part del(s) braç(os), la(es) cama(es)/turmell(s) de la flyer, o no ha de tocar al porté en absolut.
 - No pot parar-se amb el seu tors sota del porté.
 - Els "spotters" han de ser integrants del seu propi equip i entrenats en una adequada tècnica de spotting. Els spotters també poden comptar-se com bases en alguns casos (per exemple, transicions de portés).
 - El spotter no pot tenir tots dues mans sota de la planta del(s) peu(s) de la flyer o sota de les mans de la(es) base(s).
 - No pot tenir ambdues mans sota la planta del/els peu(s) de la flyer o sota les mans de la(s) base(s).
 - No es pot ser considerat base i spotter alhora. **Si només ha una persona sota el peu d'una flyer, sense importar la posició de les mans, aquesta persona és considerada una base.**
Exemple: En un porté de dues (2) cames, la base d'una (1) de les cames no pot ser considerada spotter, sense importar que "grip" està utilitzant.
 - Si la mà del spotter està sota el peu de la flyer, ha de ser la seva mà frontal. La seva altra mà HA D'ESTAR en el turmell/cama de la flyer o subjectant el canell de la mà de la base.
- **Moviment de Deixar anar/Release Move:** Quan la(es) base(s) i la flyer perden contacte entre si i després la flyer retorna al grup de bases original. Aquesta interpretació s'aplica només a "portés/stunts", no a "piràmides/pyramids".
- **Inversió:** És l'acte d'estar invertit(da). Invertida/Inverted: Quan les espatlles d'un esportista estan sota del nivell de la seva cintura i almenys un peu està superant el nivell del seu cap. No es consideren Invertits els desmuntatges arquejant l'esquena cap a un bressol.
- **Inversió Descendent/Downward Inversion:** Un porté o piràmide en la qual una flyer invertida trasllada el seu centre de gravetat cap a la superfície de presentació.

- **Salt de Granota/Leap Frog:** Una flyer subjectada que realitza una transició des d'un grup de bases cap a altre o de tornada a les bases originals, al traslladar-se entre els braços de la persona que la subjecta. La flyer roman en posició vertical i manté contacte continu amb la persona que la subjecta durant la transició.
- **Voltereta Suspesa/Suspended Roll:** Porté amb rotació de "cintura sobre cap" que realitza la flyer mentre està connectada(o) amb la mà/canell de la mà de la base(s) que es troben en la superfície de competició. La(s) base(s) tenen el braç estès durant la rotació **i deixen anar el peu de la flyer durant la rotació del porté.** La rotació està limitada a rotació cap a davant o cap a enrere.
- **Gir de Tronc/Barril/Log/Barrel Roll:** Un Moviment de Deixar anar en el que la flyer fa una rotació del seu cos d'almenys 360 graus mentre roman paral·lela a la superfície de presentació. **Han de començar a l'alçada de la cintura.** Un "gir de tronc/log roll" assistit, seria la mateixa habilitat amb l'ajut d'una base addicional que mantingui contacte durant la transició.
- **Caiguda de Tensió/Tension Drop:** Una piràmide o porté en el que la(es) base(s) i top(s)/flyer(s) s'inclinen junts cap a la superfície de presentació fins que es separin per a que la(es) top(s)/flyer(s) aterri(n) sense cap assistència.

4.4.- PIRÀMIDES / PYRAMIDS.

- **Piràmides/Pyramids:** Grup de portés connectats (flyer amb flyer). Les persones parades al nivell del terra, poden incorporar-se al grup.
- **Connector/Bracer:** Persona (usualment en una elevació) que, amb contacte directe, ajuda o subjecta a una o més flyers per proveir-li/s amb més estabilitat. El connector/bracer no forma part del grup de portés (no és base ni spotter).
- **Piràmide de Dos Nivells/Pisos/Two High Pyramid:** Totes les tops/flyers han d'estar sostingudes de forma primària per una o més bases que es trobin en contacte directe amb la superfície de presentació. Cada vegada que una flyer es deixada anar per la(es) seva(es) base(s) en un "Moviment de Deixar anar de

Piràmide/Pyramid Release Move”, independentment de l'alçada aconseguida, aquesta flyer es considerarà com que “supera l'alçada de dues (2) persones”. “Superar l'alçada de dues (2) persones” no es relaciona amb l'alçada que aconseguix la flyer si no amb el número de capes a la que es troba connectada.

- **Piràmide de Dos Nivells/Pisos i Mig/Two and One Half High Pyramid:**

Una piràmide en la qual el/la flyer té on recolzar-se (però no subjectat a aquest suport). Aquest suport ha de ser almenys d'un altre flyer que no estigui en contacte amb la(s) base(s). L'altura d'una piràmide de “Dos Nivells/Pisos i Mig” es mesuren per la longitud del cos segons el següent: cadires/chairs, aturat en les cuixes/thigh stands i assegut en espatlles/shoulder straddles són un (1) cos i mig (1/2) de llarg; aturat en les espatlles/shoulder stand són dos (2) cossos de llarg; portés estesos (exemple: extensió, liberty, etc.) són dos (2) cossos i mig (1/2) de llarg.

Excepció: *Una elevació estesa parada sobre les cuixes de persones recolzades en la superfície de presentació, és permès.*

4.5.- DESMUNTATGES / DISMOUNTS.

- **Desmuntatges/Dismount:** És un moviment des d'una elevació o piràmide cap a un bressol o la superfície de presentació.

Moviments són considerats “Desmuntatges” si es realitzen i acaben en cradel o si són assistits a la superfície de competició. El moviment des d'un bressol cap a la superfície de presentació, no és considerat com un desmuntatge. Quan es realitza una habilitat des de cradel a la superfície, el porté ha de seguir el reglament de portés (transicions, girs, etc...).

Bressol/Cradle: Moviment de desmuntatge en el qual s'agafa al/la flyer en posició de cradel.

- **Posició de Cradel:** Les bases recolzen al/la flyer col·locant un braç sota l'esquena i l'altre braç sota les cuixes. La top ha d'aterrar mirant cap amunt en posició "V"/carpada/pike.
- **Catcher:** Persona(s) responsable(s) de l'aterratge segur de la flyer durant un porté/desmuntatge/llançament. Tots.
 - 1) Ha d'estar atent
 - 2) No poden estar involucrats amb altres coreografies
 - 3) Ha d'estar en contacte físic amb el/la flyer en agafar-los/les.
 - 4) Han d'estar sobre la superfície de competició durant l'inici de l'habilitat.

4.6.- LLANÇAMENTS / TOSSES.

- **Llançament/Toss:** Una acrobàcia aèria on la o les bases executen un llançament des del nivell de la cintura per augmentar l'alçada de la flyer. La flyer queda lliure de totes les bases, bracers i altres flyers. La flyer està lliure de la superfície de presentació quan comença el llançament (exemple: Llançament de malla/xarxa o llançament d'esponja).

Nota: Llançament a mans, llançament a portés estesos i llançament a "cadira NO estan inclosos en aquesta categoria (Veure Moviments de Deixar anar/Release Moves).



Reglament basat en les *Rules U.S. All Star Federation (USASF)* i la *International All-Star Federation (IASF)*, les normes del qual són d'aplicació a la Federació Catalana de Ball Esportiu (FCBE), traduït per la Comissió Tècnica Cheerleading de la FCBE.