



REGLAMENTO
EQUIPOS ESCOLARES
BAILE · 2018

ÍNDICE

01 **REGLAMENTO GENERAL**

POMPON

02 PRE ESCOLAR · PRIMARIA

04 SECUNDARIA

05 PREPARATORIA

06 UNIVERSIDAD

JAZZ

07 PRE ESCOLAR · PRIMARIA

08 SECUNDARIA

09 PREPARATORIA · UNIVERSIDAD

HIP HOP

10 PRIMARIA

11 SECUNDARIA

12 PREPARATORIA · UNIVERSIDAD

REGLAMENTO GENERAL

Duración de rutina	Tiempo mínimo	Regional 1:45	Nacional 1:45
	Tiempo máximo	Regional 2:35	Nacional 2:30
Generales	<p>No se permite incluir en la música de la rutina el himno nacional.</p> <p>No se permite portar en el uniforme ningún símbolo patrio ó cualquier simbolismo que implique una denotación oficial Mexicana ó que competa alguna estructura del gobierno.</p> <p>Todo salto tiene que llegar mínimo a un pie y no se permite llegar directamente a rodillas o posición sentada.</p> <p>Todos los miembros del equipo, de manera obligatoria, tienen que estar sobre el piso de competencia desde el inicio hasta el final de la rutina.</p> <p>No se permite el uso de diamantina, líquidos o cualquier tipo de sustancia que pueda caer al piso y provocar algún accidente.</p> <p>No se permite el uso de accesorios durante las rutinas, a excepción de pompones.</p> <p>No se permite tener algún accesorio en la(s) manos de apoyo durante la realización de un elemento de gimnasia. (Excepto rodadas al frente y atrás).</p> <p>No se permiten movimientos, posiciones o expresiones inadecuadas o sugestivas, el incluirse éstas en la rutina, derivara en una inmediata descalificación.</p> <p>Cada entrenador es responsable de inscribir a su equipo en la categoría que le corresponde, de acuerdo a su edad y habilidad del grupo.</p> <p>No se permite que un bailarín pase sobre otro cuando los dos realicen rotacion.</p>		

PRE ESCOLAR · PRIMARIA BAJA · PRIMARIA ALTA · PRIMARIA GENERAL · PRIMARIA EXTENDIDO

	PRE ESCOLAR	PRIMARIA BAJA	PRIMARIA ALTA	PRIMARIA GENERAL (Kinder, Prepri, Primaria)	PRIMARIA EXTENDIDO (Primaria y Secundaria)
Estilo	Se requiere el uso de pompones en el 80% de la rutina. Es importante la utilización de fuerte técnica de brazos, movimientos limpios y precisos, sincronía y control de movimientos. Se deben incorporar elementos técnicos de baile.				
Pirouettes	Máximo una Pirouettes en posiciones passé y coupé. No se permiten fouettés.	Máximo dos Pirouettes/ fouettés. Se permiten fouettés sin combinaciones.			
Leaps / Saltos	No se permiten saltos y leaps combinados con giros. Únicamente se permiten ejecutar leaps y saltos sin cambio de posición.	Se permiten saltos y leaps con máximo de un giro.			
Caídas	No se permiten realizar ningún tipo de caída de tensión, incluso cuando en estas toquen primero los pies y las manos. Todo debiera incluir un tiempo de caída separado y marcado y después deslizar el movimiento.	Se permiten caídas de tensión, cuando primero toquen el suelo pies o manos, todo tiene que ser de manera deslizada.			
	No se permite caer en posición de lagartija si el movimiento anterior viene de un salto donde las piernas se encuentran adelante del cuerpo y tienen que ir hacia atrás.				
Levantamientos	Se permiten levantamientos máximo a nivel de muslos. Siempre deben de tener contacto mínimo con 1 base.	Se permite realizar levantamientos mientras la cadera del ejecutante no rebase la cabeza de las bases. Siempre deben de tener contacto constante mínimo con 1 base. Si esta a nivel de hombros debe de tener mínimo dos bases.			
Columpios	No se permiten columpios.	Se deben de tener contacto constante durante el columpio. Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.			
Lanzamientos	No se permiten	Se permite aventar a un bailarín cuando: a) la cadera del ejecutante no puede rebasar los hombros de la base. b) el ejecutante no pasar por una posición invertida durante el lanzamiento. c) al terminar el lanzamiento el ejecutante no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida			

PRE ESCOLAR · PRIMARIA BAJA · PRIMARIA ALTA · PRIMARIA GENERAL · PRIMARIA EXTENDIDO

Rotaciones	No se permiten rotaciones.	Se debe de mantener continuo contacto, mínimo con dos bases, y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases. Se permite máximo una rotación.
Inversiones	Se permiten inversiones sólo a nivel de piso. Requiere contacto mínimo con una base.	No se permiten Inversiones arriba de los hombros. Requiere contacto mínimo con una base.
Bajadas (No asistidas)	Se permite que el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras que la cadera no rebase los hombros de su base. No se permite caer en una posición acostado boca abajo.	
Gimnasia	Se permite realizar elementos de gimnasia tipo baile, los cuales deben tener contacto constante con el piso. Se permiten realizar rodadas al frente y atrás, parados de cabeza, parados de manos, arcos al frente y atrás, ruedas de carro. No se permite realizar ningún elemento que contenga fase de vuelo o rechace.	

SECUNDARIA FEMENIL PRINCIPIANTES · SECUNADRIA MIXTO PRINCIPIANTES
· SECUNDARIA EXTENDIDO

	SECUNDARIA FEMENIL PRINCIPIANTES	SECUNDARIA MIXTO PRINCIPIANTES	SECUNDARIA EXTENDIDO (Secundaria y Preparatoria)
Estilo	Se requiere el uso de pompones en el 80% de la rutina. Es importante la utilización de fuerte técnica de brazos, movimientos limpios y precisos, sincronía y control de movimientos. Se deben incorporar elementos técnicos de baile.		
Pirouettes	Máximo 2 pirouettes /fouettes, (los dos deben mantener la misma posición).		
Leaps / Saltos	Se permiten saltos y leaps con giros y cambios de posición.		
Caídas	Se permite caer en posición de lagartija después de cualquier salto. Se permiten caídas de tensión, cuando primero toquen el suelo pies o manos, todo tiene que ser de manera deslizada.		
Levantamientos	Se permiten ejecutar levantamientos tipo baile y máximo extensión baja si es levantamiento tipo porra. Se permite que la cadera de la flyer rebasa la cabeza de las bases. Si pase el nivel de hombros es necesario tener contacto con una base.		
Columpios	Se deben de tener contacto constante durante el columpio. Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.		
Lanzamientos	Se permite aventar a un bailarín cuando: a) alguna parte del cuerpo del ejecutante rebasa los hombros de la base. b) el ejecutante no pasar por una posición invertida durante el lanzamiento. c) al terminar el lanzamiento el ejecutante no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida		
Rotaciones	Se permite rotaciones contacto constante mínimo con una base. Se permite máximo una rotación.		
Inversiones	Se permiten Inversiones arriba de los hombros. Requiere contacto mínimo con una base y un spot adicional(quien no participa en el levantamiento) a nivel de cabeza y hombros.		
Bajadas (No asistidas)	Se permite el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras alguna parte del cuerpo del ejecutante pase a nivel de hombros de la base No se permite caer en una posición acostado boca abajo..		
Gimnasia	Se permite realizar elementos de gimnasia tipo baile, los cuales deben tener contacto constante con el piso. Se permiten realizar rodadas al frente y atrás, parados de cabeza, parados de manos, arcos al frente y atrás, ruedas de carro. No se permite realizar ningún elemento que contenga fase de vuelo o rechace.		

PREPARATORIA FEMENIL PRINCIPIANTES · PREPARATORIA FEMENIL INTERMEDIO ·
PREPARATORIA MIXTO INTERMEDIO · PREPARATORIA EXTENDIDO

	FEMENIL PRINCIPIANTES	FEMENIL INTERMEDIO	MIXTO INTERMEDIO	PREPARATORIA EXTENDIDO (Preparatoria y Universidad)
Estilo	Se requiere el uso de pompones en el 80% de la rutina. Es importante la utilización de fuerte técnica de brazos, movimientos limpios y precisos, sincronía y control de movimientos. Se deben incorporar elementos técnicos de baile.			
Pirouettes	Máximo una Pirouettes en posiciones passé y coupé. No se permiten fouettés.	Máximo 2 pirouettes /fouettes, (los dos deben mantener la misma posición)		
Leaps / Saltos	No se permiten saltos y leaps combinados con giros. Únicamente se permiten ejecutar leaps y saltos sin cambio de posición.	Se permiten saltos y leaps con máximo de un giro.		
Caídas	No se permiten realizar ningún tipo de caída de tensión, incluso cuando en estas toquen primero los pies y las manos. Todo debiera incluir un tiempo de caída separado y marcado y después deslizar el movimiento. No se permite caer en posición de lagartija si el movimiento anterior viene de un salto donde las piernas se encuentran adelante del cuerpo y tienen que ir hacia atrás.			
Levantamientos	Se permite realizar levantamientos mientras la cadera del ejecutante no rebase la cabeza de las bases. Siempre deben de tener contacto constante mínimo con 1 base. Si esta a nivel de hombros debe de tener mínimo dos bases.			
Columpios	No se permiten columpios.	Se permiten levantamientos que columpian con rotación* (límites en rotaciones).		
Lanzamientos	Se permite aventar a un bailarín cuando: a) la cadera del ejecutante no puede rebasar los hombros de la base. b) el ejecutante no pasar por una posición invertida durante el lanzamiento. c) al terminar el lanzamiento el ejecutante no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida.			
Rotaciones	No se permiten rotaciones.	Se debe de mantener continuo contacto mínimo con dos bases y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases.		
Inversiones	Se permiten inversiones sólo a nivel de piso. Requiere contacto mínimo con una base.	No se permiten Inversiones arriba de los hombros. Requiere contacto mínimo con una base.		
Bajadas (No asistidas)	Se permite que el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras que la cadera no rebase los hombros de su base. No se permite caer en una posición acostado boca abajo.			
Gimnasia	Se permite realizar elementos de gimnasia tipo baile, los cuales deben tener contacto constante con el piso.. rodadas al frente y atrás, parados de cabeza, manos; arcos al frente y atrás, ruedas de carro. No se permite realizar ningún elemento que contenga fase de vuelo o rechace. (excepto árabe exclusivamente para categoría intermedio)			

UNIVERSIDAD FEMENIL PRINCIPIANTES · UNIVERSIDAD MIXTO PRINCIPIANTES ·
UNIVERSIDAD FEMENIL INTERMEDIO · UNIVERSIDAD MIXTO INTERMEDIO

	UNIVERSIDAD FEMENIL PRINCIPIANTES	UNIVERSIDAD MIXTO PRINCIPIANTES	UNIVERSIDAD FEMENIL INTERMEDIO	UNIVERSIDAD MIXTO INTERMEDIO
Estilo	Se requiere el uso de pompones en el 80% de la rutina. Es importante la utilización de fuerte técnica de brazos, movimientos limpios y precisos, sincronía y control de movimientos. Se deben incorporar elementos técnicos de baile.			
Pirouettes	Máximo una Pirouettes en posiciones passé y coupé. No se permiten fouettés.		Máximo 2 pirouettes /fouettes, (los dos deben mantener la misma posición).	
Leaps / Saltos	No se permiten saltos y leaps combinados con giros. Únicamente se permiten ejecutar leaps y saltos sin cambio de posición.		Se permiten saltos y leaps con máximo de un giro.	
Caídas	No se permiten realizar ningún tipo de caída de tensión, incluso cuando en estas toquen primero los pies y las manos. Todo debiera incluir un tiempo de caída separado y marcado y después deslizar el movimiento. No se permite caer en posición de lagartija si el movimiento anterior viene de un salto donde las piernas se encuentran adelante del cuerpo y tienen que ir hacia atrás.			
Levantamientos	Se permite realizar levantamientos mientras la cadera del ejecutante no rebase la cabeza de las bases. Siempre deben de tener contacto constante mínimo con 1 base. Si esta a nivel de hombros debe de tener mínimo dos bases.			
Columpios	No se permiten columpios		Se permiten levantamientos que columbian con rotación* (límites en rotaciones)	
Lanzamientos	Se permite aventar a un bailarín cuando: a) la cadera del ejecutante no puede rebasar los hombros de la base. b) el ejecutante no pasar por una posición invertida durante el lanzamiento. c) al terminar el lanzamiento el ejecutante no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida.			
Rotaciones	No se permiten rotaciones.		Se debe de mantener continuo contacto mínimo con dos bases y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases.	
Inversiones	Se permiten inversiones sólo a nivel de piso. Requiere contacto mínimo con una base.		No se permiten Inversiones arriba de nivel de hombros Requiere contacto mínimo con una base.	
Bajadas	Se permite que el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras que la cadera no rebase los hombros de su base.			
(No asistidas)	No se permite caer en una posición acostado boca abajo.			
Gimnasia	Se permite realizar elementos de gimnasia tipo baile, los cuales deben tener contacto constante con el piso.. rodadas al frente y atráados de cabeza, parados de manos, arcos al frente y atrás, ruedas de carro. No se permite realizar ningún elemento que contenga fase de vuelo o rechace. (excepto árabe exclusivamente para categoría intermedio)			

PRIMARIA BAJA · PRIMARIA ALTA · PRIMARIA GENERAL · PRIMARIA EXTENDIDO

	PRIMARIA BAJA	PRIMARIA ALTA	PRIMARIA GENERAL (Kinder, Prepi, Primaria)	PRIMARIA EXTENDIDO (Primaria Y Secundaria)
Estilo	Rutina estilo Jazz con movimientos estilizados de baile y expresión artística. Incluir mayor ejecución de habilidades y elementos técnicos. Se debe hacer particular énfasis en técnica correcta de ejecución, extensión de movimientos, estilo, control, firmeza en las posiciones del cuerpo, uniformidad del grupo, sincronía y uso del espacio.			
Pirouettes	Máximo dos Pirouettes/ fouettés. Se permiten fouettés sin combinaciones.			
Leaps / Saltos	No se permiten saltos y leaps combinados con giros. Únicamente se permiten ejecutar leaps y saltos sin cambio de posición.			
Caídas	No se permiten realizar ningún tipo de caída de tensión, incluso cuando en estas toquen primero los pies y las manos. No se permite caer en posición de lagartija si el movimiento anterior viene de un salto donde las piernas se encuentran adelante del cuerpo y tienen que ir hacia atrás.			
Levantamientos	Se permite realizar levantamientos mientras la cadera del ejecutante no rebase la cabeza de las bases. Siempre deben de tener contacto constante mínimo con 1 base. Si esta a nivel de hombros debe de tener mínimo dos bases.			
Columpios	Se permiten levantamientos que columpian con rotación* (límites en rotaciones).			
Lanzamientos	Se permite aventar a un bailarín cuando: a) la cadera del ejecutante no puede rebasar los hombros de la base. b) el ejecutante no pasar por una posición invertida durante el lanzamiento. c) al terminar el lanzamiento el ejecutante no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida.			
Rotaciones	Se debe de mantener continuo contacto mínimo con dos bases y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases. Se permite máximo una rotación.			
Inversiones	No se permiten Inversiones arriba de los hombros. Requiere contacto mínimo con una base.			
Bajadas	Se permite que el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras que la cadera no rebase los hombros de su base.			
(No asistidas)	No se permite caer en una posición acostado boca abajo.			
Gimnasia	Se permite realizar elementos de gimnasia, los cuales deben tener contacto constante con el piso. Se permiten realizar rodadas al frente y atrás, parados de cabeza, parados de manos, arcos al frente y atrás, ruedas de carro. No se permite realizar ningún elemento que contenga fase de vuelo o rechace.			

SECUNDARIA FEMENIL · SECUNDARIA MIXTO · SECUNDARIA EXTENDIDO

	SECUNDARIA FEMENIL	SECUNDARIA MIXTO	SECUNDARIA EXTENDIDO (Primaria y secundaria)
Estilo	Rutina estilo Jazz con movimientos estilizados de baile y expresión artística. Incluir mayor ejecución de habilidades y elementos técnicos. Se debe hacer particular énfasis en técnica correcta de ejecución, extensión de movimientos, estilo, control, firmeza en las posiciones del cuerpo, uniformidad del grupo, sincronía y uso del espacio.		
Pirouettes	Máximo dos Pirouettes/ fouettés. Se permiten fouettés con combinaciones.		
Leaps / Saltos	Se permite ejecutar saltos con leaps que incluyen giros y cambios de posición.		
Caídas	Se permiten caídas de tensión, cuando primero toquen el suelo pies o manos, todo tiene que ser de manera deslizada. *Se permite caer en posición de lagartija después de cualquier salto		
Levantamientos	Se permiten ejecutar levantamientos tipo baile y máximo extensión baja si es levantamiento tipo porra. Se permite que la cadera de la flyer rebase la cabeza de las bases. Si pase el nivel de hombros es necesario tener contacto con una base .		
Columpios	Se permiten levantamientos que columpian con rotación* (límites en rotaciones)		
Lanzamientos	Se permite aventar a un bailarín cuando: a) la cadera del ejecutante no puede rebasar los hombros de la base. b) el ejecutante no pasar por una posición invertida durante el lanzamiento. c) al terminar el lanzamiento el ejecutante no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida.		
Rotaciones	Se debe de mantener continuo contacto mínimo con dos bases y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases. Se permite máximo una rotación.		
Inversiones	Se permiten Inversiones arriba de los hombros. Requiere contacto mínimo con una base y un spot adicional(quien no participa en el levantamiento) a nivel de cabeza y hombros.		
Bajadas (No asistidas)	Se permite el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras alguna parte del cuerpo del ejecutante no pase a nivel de hombros de la base. No se permite caer en una posición acostado boca abajo.		
Gimnasia	Se permite realizar elementos de gimnasia, los cuales deben tener contacto constante con el piso. Se permiten realizar rodadas al frente y atrás, parados de cabeza, parados de manos, arcos al frente y atrás, ruedas de carro. No se permite realizar ningún elemento que contenga fase de vuelo o rechace.		

PREPARATORIA FEMENIL · PREPARATORIA MIXTO · PREPARATORIA EXTENDIDO ·
UNIVERSIDAD FEMENIL · UNIVERSIDAD MIXTO

	PREPARATORIA FEMENIL	PREPARATORIA MIXTO	PREPARATORIA EXTENDIDO (Preparatoria y Universidad)	UNIVERSIDAD FEMENIL	UNIVERSIDAD MIXTO
Estilo	Rutina estilo Jazz con movimientos estilizados de baile y expresión artística. Incluir mayor ejecución de habilidades y elementos técnicos. Se debe hacer particular énfasis en técnica correcta de ejecución, extensión de movimientos, estilo, control, firmeza en las posiciones del cuerpo, uniformidad del grupo, sincronía y uso del espacio.				
Pirouettes	Máximo dos Pirouettes en posiciones passé y coupé. Se permiten fouettés sin combinaciones.				
Leaps / Saltos	Se permitan leaps y saltos sin cambio de posición.				
Caídas	No se permiten realizar caídas de tensión, aunque primero toquen el suelo pies o manos no se permite, todo tiene que ser de manera deslizada. Se permite caer en posición de lagartija despues de cualquier salto.				
Levantamientos	Se permite realizar levantamientos mientras la cadera del ejecutante no rebase la cabeza de las bases. Siempre deben de tener contacto constante mínimo con 1 base. Si esta a nivel de hombros debe de tener minimo dos bases.				
Columpios	Se permiten levantamientos que columpian con rotación* (limites en rotaciones).				
Lanzamientos	Se permite aventar a un bailarín cuando: a) la cadera del ejecutante no puede rebasar los hombros de la base. b) el ejecutante no pasar por una posición invertida durante el lanzamiento. c) al terminar el lanzamiento el ejecutante no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida				
Rotaciones	Se debe de mantener continuo contacto mínimo con dos bases y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases.				
Inversiones	No se permiten Inversiones arriba de los hombros. Requiere contacto mínimo con una base.				
Bajadas	Se permite que el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras que la cadera no rebase los hombros de su base.				
(No asistidas)	No se permite caer en una posición acostado boca abajo.				
Gimnasia	Se permite realizar elementos de gimnasia, los cuales deben tener contacto constante con el piso. Se permiten realizar rodadas al frente y atrás, parados de cabeza, parados de manos, arcos al frente y atrás, ruedas de carro. No se permite realizar ningún elemento que contenga fase de vuelo o rechace. (excepto árabe)				

PRIMARIA BAJA · PRIMARIA ALTA · PRIMARIA GENERAL · PRIMARIA EXTENDIDO

	PRIMARIA BAJA	PRIMARIA ALTA	PRIMARIA GENERAL (Kinder, Prepri, Primaria)	PRIMARIA EXTENDIDO (Primaria y Secundaria)
Estilo	La coreografía debe basarse en un tema estilo hip hop, con movimientos y ritmos estilo callejero; el cual debe verse reflejado en estilo, creatividad, isolaciones corporales y control, ritmo e interpretación musical. Hay mas enfoque atlético en saltos, tricks, stalls.			
Leaps / Saltos	Todo salto tiene que llegar mínimo a un pie y no se permite llegar directamente a rodillas o posición sentada.			
Caídas	No se permiten realizar ningún tipo de caída de tensión, incluso cuando en estas toquen primero los pies y las manos. Todo debiera incluir un tiempo de caída separado y marcado y despues deslizar el movimiento. No se permite caer en posición de lagartija si el movimiento anterior viene de un salto donde las piernas se encuentran adelante del cuerpo y tienen que ir hacia atrás.			
Levantamientos	Se permite realizar levantamientos mientras la cadera del ejecutante no rebase la cabeza de las bases. Siempre deben de tener contacto constante mínimo con 1 base. Si pasa de nivel de hombros debe de tener más de una persona apoyando.			
Columpios	Se permiten levantamientos que columpian siempre y cuando no rota cabeza y cadera.			
Lanzamientos	Se permite aventar a un bailarín cuando: a) la cadera del ejecutante no puede rebasar los hombros de la base. b) el ejecutante no puede pasar por una posición invertida durante el lanzamiento. c) al terminar el lanzamiento el ejecutante no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida.			
Rotaciones	Se debe de mantener continuo contacto mínimo con dos bases y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases. Se permite máximo una rotación.			
Inversiones	Inversiones requieran contacto constante con una base. Cuando la inversion rebasa la cadera de los hombros de la base se requiere un spot adicional (que no participe en el levantamiento) a nivel de cabeza y hombros.			
Bajadas	Se permite que el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras que la cadera no rebase los hombros de su base.			
(No asistidas)	No se permite caer en una posición acostado boca abajo.			
Gimnasia	Se permiten árabes sin estar conectadas con otro elemento. Se permite realizar elementos de gimnasia. Con un enlace máximo de 3 elementos de gimnasia. Mortales: se permiten con un máximo de una rotación de cabeza y hombros y no pueden incluir giros. Se permiten realizar rodadas al frente y atrás, parados de cabeza/manos, arcos al frente y atrás, ruedas de carro, resortes, flic, redondillas, salto de tigre y vuelta de carro sin manos.			

SECUNDARIA FEMENIL · SECUNDARIA MIXTO · SECUNDARIA EXTENDIDO

	SECUNDARIA FEMENIL	SECUNDARIA MIXTO	SECUNDARIA EXTENDIDO (Secundari y Preparatoria)
Estilo	La coreografía debe basarse en un tema estilo hip hop, con movimientos y ritmos estilo callejero; el cual debe verse reflejado en estilo, creatividad, isolaciones corporales y control, ritmo e interpretación musical. Hay mas enfoque atlético en saltos, tricks, stalls.		
Leaps / Saltos	Todo salto tiene que llegar mínimo a un pie y no se permite llegar directamente a rodillas o posición sentada.		
Caídas	No se permiten realizar ningún tipo de caída de tensión, incluso cuando en estas toquen primero los pies y las manos. Todo debera incluir un tiempo de caida separado y marcado y despues deslizar el movimiento. No se permite caer en posición de lagartija si el movimiento anterior viene de un salto donde las piernas se encuentran adelante del cuerpo y tienen que ir hacia atrás.		
Levantamientos	Se permite realizar levantamientos mientras la cadera del ejecutante no rebase la cabeza de las bases. Siempre deben de tener contacto constante mínimo con 1 base. Si pasa de nivel de hombros debe de tener más de una persona apoyando.		
Columpios	Se permiten levantamientos que columpian siempre y cuando no rota cabeza y cadera.		
Lanzamientos	Se permite aventar a un bailarín cuando: a) la cadera del ejecutante no puede rebasar los hombros de la base. b) el ejecutante no puede pasar por una posición invertida durante el lanzamiento. c) al terminar el lanzamiento el ejecutante no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida.		
Rotaciones	Se debe de mantener continuo contacto mínimo con dos bases y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases. Se permite máximo una rotación.		
Inversiones	Inversiones requieran contacto constante con una base. Cuando la inversion rebasa la cadera de los hombros de la base se requiere un spot adicional (que no participe en el levantamiento) a nivel de cabeza y hombros.		
Bajadas	Se permite que el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras que la cadera no rebase los hombros de su base.		
(No asistidas)	No se permite caer en una posición acostado boca abajo.		
Gimnasia	Se permiten árabes sin estar conectadas con otro elemento. Se permite realizar elementos de gimnasia. Con un enlace máximo de 3 elementos de gimnasia. Mortales: se permiten con un máximo de una rotación de cabeza y hombros y no pueden incluir giros. Se permiten realizar rodadas al frente y atrás, parados de cabeza/manos, arcos al frente y atrás, ruedas de carro, resortes, flic, redondillas, salto de tigre y vuelta de carro sin manos.		

PREPARATORIA FEMENIL · PREPARATORIA MIXTO · PREPARATORIA EXTENDIDO ·
UNIVERSIDAD FEMENIL · UNIVERSIDAD MIXTO

	PREPARATORIA FEMENIL	PREPARATORIA MIXTO	PREPARATORIA EXTENDIDO (Preparatoria y Universidad)	UNIVERSIDAD FEMENIL	UNIVERSIDAD MIXTO
Estilo	La coreografía debe basarse en un tema estilo hip hop, con movimientos y ritmos estilo callejero; el cual debe verse reflejado en estilo, creatividad, isolaciones corporales y control, ritmo e interpretación musical. Hay mas enfoque atlético en saltos, tricks, stalls.				
Leaps / Saltos	Todo salto tiene que llegar mínimo a un pie y no se permite llegar directamente a rodillas o posición sentada.				
Caídas	Se permiten caídas de tensión cuando primero toquen el suelo pies o manos, todo tiene que ser de manera deslizada. Se permite caer en posición de lagartija despues de cualquier salto.				
Levantamientos	Se permiten ejecutar levantamientos tipo baile y maximo extension baja si es levantamiento tipo porra. Se permite que la cadera de la flyer rebase la cabeza de las bases. Si pase el nivel de hombros es necesario tener contacto con una base.				
Columpios	Se deben de tener contacto constante durante el columpio. Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.				
Lanzamientos	Se permite aventar a un bailarín cuando: a) alguna parte del cuerpo del ejecutante tiene que pasar a nivel de hombros de la base. b) el ejecutante no puede pasar por una posición invertida durante el lanzamiento. c) al terminar el lanzamiento el no no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida.				
Rotaciones	Se permite realizar rotaciones conectadas mínimo con una base.				
Inversiones	Cuando la inversion rebasa la cadera de los hombros de la base se requiere un spot adicional (que no participe en el levantamiento) a nivel de cabeza y hombros.				
Bajadas	Se permite el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras alguna parte del cuerpo del ejecutante pase a nivel de hombros de la base.				
(No asistidas)	No se permite caer en una posición acostado boca abajo.				
Gimnasia	Se permiten árabes sin estar conectadas con otro elemento. Se permite realizar elementos de gimnasia. Con un enlace máximo de 3 elementos de gimnasia. Mortales: se permiten con un máximo de una rotación de cabeza y hombros y no pueden incluir giros. Se permiten realizar rodadas al frente y atrás, parados de cabeza/manos, arcos al frente y atrás, ruedas de carro, resortes, flic, redondillas, salto de tigre y vuelta de carro sin manos.				



www.onp.mx

 ONP México  @ONPMéxico  onpmexico

Tel. +52 55 68198926