



REGLAMENTO
EQUIPOS ESCOLARES
PORRA · 2018

ÍNDICE

- 01 PRE ESCOLAR Principiantes
PRE ESCOLAR Intermedio
PRIMARIA BAJA Principiantes
PRIMARIA BAJA Intermedio

- 02 PRIMARIA ALTA Principiantes
PRIMARIA ALTA Intermedio
PRIMARIA GENERAL Principiantes
PRIMARIA GENERAL Intermedio

- 04 PRIMARIA FEMENIL EXTENDIDO / PRIMARIA MIXTO EXTENDIDO (Primaria y secundaria)

- 05 SECUNDARIA FEMENIL Principiantes
SECUNDARIA FEMENIL Intermedio
SECUNDARIA MIXTO Principiantes
SECUNDARIA MIXTO Intermedio

- 07 SECUNDARIA FEMENIL EXTENDIDO / SECUNDARIA MIXTO EXTENDIDO (Secundaria y Preparatoria)

- 08 PREPARATORIA FEMENIL Principiantes
PREPARATORIA FEMENIL Intermedio
PREPARATORIA MIXTO Principiantes
PREPARATORIA MIXTO Intermedio

- 10 PREPARATORIA EXTENDIDO (Preparatoria y Universidad)

- 11 UNIVERSIDAD FEMENIL Principiantes
UNIVERSIDAD FEMENIL Intermedio
UNIVERSIDAD MIXTO Principiantes
UNIVERSIDAD MIXTO Intermedio

ONP SCHOOL TEAMS son categorías exclusivas para equipos representativos de las Instituciones Educativas.

Ningún Gimnasio o Club podrá participar en alguna de estas categorías.

Pre Escolar Principiantes · Pre Escolar Intermedio · Primaria Baja Principiantes · Primaria Baja Intermedio

Elemento	Pre Escolar Principiantes	Pre Escolar Intermedio	Primaria Baja Principiantes	Primaria Baja Intermedio
Baskets (Requieren 4 bases)	NO se permiten.			Únicamente Baskets Verticales. Máximo 0 elementos.
Subidas	Máximo parado en muslos con 3 bases.	Máximo extensión baja, parado en 2 pies con 3 bases.		Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Toda subida requiere 3 bases.
Parejas	No se permite trabajo de parejas (incluyendo parado de muslos). Excepción: sentado de hombros y subidas hincadas.	Se permite únicamente lo siguiente en trabajo de parejas: sentado de hombros, subidas hincadas y nivel de muslos.		
Inversiones Subidas y Pirámides	No se permiten inversiones ni arco.			
Rotaciones Subidas	No se permiten rotaciones.			
Bajadas (Subidas y Pirámides)	Únicamente bajada en crunch y grapa. *No se permite twist, cuna ni rotación de la cabeza-cadera.			Se permiten bajadas de cuna con 3 bases, únicamente desde nivel de hombros. *No se permite Twist ni rotación de la cabeza-cadera.
Pirámides (Máximo 2 Niveles)	Máximo 2 niveles. Parada de 2 pies a nivel de extensión baja (3 bases) con 2 conexiones a un poste a nivel máximo de muslos.	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja con 1 conexión a un poste de 3 bases quien está parado en 2 pies (máximo a nivel de hombros).		Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta con 3 bases con conexión a otro grupo en máximo extensión baja (2 pies).
Rotaciones (Pirámides)	No se permiten rotaciones.			
Gimnasia en Línea	Máximo redondilla, arco y vuelta de carro.		Máximo redondilla 1 flic.	
Gimnasia de Parado	Máximo redondilla, arco y vuelta de carro.		Máximo flic.	

**PRIMARIA ALTA PRINCIPIANTES · PRIMARIA ALTA INTERMEDIO ·
PRIMARIA GENERAL PRINCIPIANTES · PRIMARIA GENERAL INTERMEDIO**

Elemento	Primaria Alta Principiantes	Primaria Alta Intermedio	Primaria General Principiantes (Kinder-Primaria, máx. 3 hombres)	Primaria General Intermedio (Kinder-Primaria, máx. 3 hombres)
Baskets (Requieren 4 bases)	Únicamente Baskets Verticales. Máximo 0 elementos.	Únicamente Baskets verticales. Máximo 1 elemento.	Únicamente Baskets Verticales. NO se permite patada 1 giro ni patada doble. Máximo 1 elemento.	Únicamente Baskets verticales. Máximo 1 elemento.
Subidas	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja.			
	Toda subida requiere 3 bases.	Ambas subidas requieren 3 bases.	Toda subida requiere 3 bases.	Ambas subidas requieren 3 bases.
Parejas	Se permite únicamente lo siguiente en trabajo de parejas: sentado de hombros, subidas hincadas y nivel de muslos.		No se permite trabajo de parejas (incluyendo parado de muslos). Excepción: sentado de hombros y subidas hincadas.	Se permite únicamente lo siguiente en trabajo de parejas: sentado de hombros, subidas hincadas y nivel de muslos.
Inversiones Subidas y Pirámides	No se permiten inversiones ni arco.	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	No se permiten inversiones ni arco.	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.
Rotaciones Subidas	No se permiten rotaciones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.	No se permiten rotaciones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.
Bajadas (Subidas y Pirámides)	Se permiten bajadas de cuna c/ 3 bases, únicamente desde nivel de hombros. *No se permite Twist ni rotación de la cabeza-cadera.	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) en parado de 2 pies. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones.	Se permiten bajadas de cuna c/ 3 bases, únicamente desde nivel de hombros. *No se permite Twist ni rotación de la cabeza-cadera.	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) en parado de 2 pies. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones.
Pirámides (Máximo 2 Niveles)	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta con 3 bases con conexión a otro grupo en máximo extensión baja (2 pies).	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta con 1 conexión a un poste de 3 bases quien esta parada en 2 pies (máximo a nivel de hombros).		

**PRIMARIA ALTA PRINCIPIANTES · PRIMARIA ALTA INTERMEDIO ·
PRIMARIA GENERAL PRINCIPIANTES · PRIMARIA GENERAL INTERMEDIO**

Rotaciones (Pirámides)	No se permiten rotaciones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones
Gimnasia en Línea	Máximo redondilla 1 flic.	
Gimnasia de Parado	Máximo flic.	

PRIMARIA FEMENIL EXTENDIDO / PRIMARIA MIXTO EXTENDIDO (PRIMARIA Y SECUNDARIA)

Baskets (Requieren 4 bases)	Únicamente Baskets verticales. *Se permite patada 1 giro. Máximo 2 elementos.
Subidas	Máximo extensión alta parado en 1 pie con 3 bases.
Parejas	Se permite máximo Toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido (2 pies) y requiere contacto del 2º a partir de los hombros.
Inversiones Subidas y Pirámides	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.
Rotaciones Subidas	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permite rotación con giros.
Bajadas Subidas y Pirámides	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) en parado de 2 pies. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones.
Pirámides Máximo 2 niveles	Máximo 2 niveles. Cada poste debe tener un 2º apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.
Rotaciones (Pirámides)	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.
Gimnasia en Línea	Máximo redondilla flic-flic
Gimnasia de Parado	Máximo flic.

**SECUNDARIA FEMENIL PRINCIPIANTES · SECUNDARIA FEMENIL INTERMEDIO ·
SECUNDARIA MIXTO PRINCIPIANTES · SECUNDARIA MIXTO INTERMEDIO**

Elemento	Secundaria Femenil Principiantes	Secundaria Femenil Intermedio	Secundaria Mixto Principiantes	Secundaria Mixto Intermedio
Baskets (Requieren 4 bases)	Únicamente Baskets Verticales. NO se permite patada 1 giro ni patada doble. Máximo 1 elemento.	Únicamente Baskets verticales. Se permite patada 1 giro con 5° cachando a nivel de cabeza y hombros. Máximo 2 elementos.	Únicamente Baskets Verticales. NO se permite patada 1 giro ni patada doble. Máximo 1 elemento.	Únicamente Baskets verticales. *Se permite patada 1 giro. Máximo 2 elementos.
Subidas	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Toda subida requiere 3 bases.	Máximo parada de 1 pie en extensión alta con 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Toda subida requiere 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 1 pie con 3 bases.
Parejas	No se permite trabajo de parejas (incluyendo parado de muslos). Excepción: sentado de hombros y subidas hincadas.	Se permite únicamente lo siguiente en trabajo de parejas: sentado de hombros, subidas hincadas y nivel de muslos.	Se permite únicamente lo siguiente en trabajo de parejas: j-up a hombros, sentado de hombros, subidas hincadas y parado de muslos.	Se permite máximo Toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido (2 pies) y requiere contacto del 2° a partir de los hombros.
Inversiones Subidas y Pirámides	No se permiten inversiones ni arco.	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	No se permiten inversiones.	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.
Rotaciones Subidas	No se permiten rotaciones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.	No se permiten rotaciones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permite rotación con giros.
Bajadas (Subidas y Pirámides)	Se permiten bajadas de cuna c/ 3 bases, únicamente desde nivel de hombros. *No se permite Twist	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión baja (3 bases) en parado de 2 pies. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones.	Se permiten bajadas máximo de cuna c/ 3 bases. *No se permiten Twists ni rotación de cabeza-cadera.	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) en parado de 2 pies. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones.

**SECUNDARIA FEMENIL PRINCIPIANTES · SECUNDARIA FEMENIL INTERMEDIO ·
SECUNDARIA MIXTO PRINCIPIANTES · SECUNDARIA MIXTO INTERMEDIO**

Pirámides (Máximo 2 Niveles)	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta con 3 bases con conexión a otro grupo en máximo extensión baja (2 pies). Cada poste debe tener un 2° apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.	Máximo 2 niveles. Cada poste debe de estar compuesto de 3 bases.	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta con 3 bases con conexión a otro grupo en máximo extensión baja (2 pies). Cada poste debe tener un 2° apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.	Máximo 2 niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.
Rotaciones (Pirámides)	No se permiten rotaciones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.	No se permiten rotaciones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.
Gimnasia en Línea	Máximo redondilla flic-flic			
Gimnasia de Parado	Máximo flic.			

SECUNDARIA FEMENIL EXTENDIDO / SECUNDARIA MIXTO EXTENDIDO (SECUNDARIA Y PREPARATORIA)

Baskets (Requieren 4 bases)	Únicamente Baskets verticales. *Se permite patada 1 giro. Máximo 2 elementos.
Subidas	Máximo extensión alta parado en 1 pie con 3 bases.
Parejas	Se permite máximo Toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido (2 pies) y requiere contacto del 2° a partir de los hombros.
Inversiones Subidas y Pirámides	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.
Rotaciones Subidas	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permite rotación con giros.
Bajadas (Subidas y Pirámides)	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) en parado de 2 pies. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones.
Pirámides (Máximo 2 Niveles)	Máximo 2 niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.
Rotaciones (Pirámides)	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.
Gimnasia en Línea	Máximo redondilla flic-flic
Gimnasia de Parado	Máximo flic.

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

Elemento	Preparatoria Femenil Principiantes	Preparatoria Femenil Intermedio	Preparatoria Mixto Principiantes	Preparatoria Mixto Intermedio
Baskets (Requieren 4 bases)	Únicamente baskets verticales. NO se permite patada 1 giro ni patada doble. Máximo 1 elemento.	Únicamente Baskets verticales. *No se permiten Baskets con rotación de cabeza-cadera ni twists. Máximo 2 elementos.	Únicamente Baskets Verticales. NO se permite patada 1 giro ni patada doble. Máximo 1 elemento.	Únicamente Baskets verticales. *Se permite patada 1 giro. Máximo 2 elementos.
Subidas	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Toda subida requiere 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 2 pies con 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Toda subida requiere 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 1 pie con 3 bases.
Parejas	No se permite trabajo de parejas. Excepción: sentado de hombros, subidas hincadas y parada de muslos.	No se permite toss a manos. En trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel de hombros y requiere contacto del 2° a partir del piso. (J-ups)	Se permite únicamente lo siguiente en trabajo de parejas: j-up a hombros, sentado de hombros, subidas hincadas y parado de muslos.	Se permite máximo Toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido (2 pies) y requiere contacto del 2° a partir de los hombros.
Inversiones Subidas y Pirámides	No se permiten inversiones.	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	No se permiten inversiones.	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.
Rotaciones Subidas	No se permiten rotaciones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permiten rotaciones con giro.	No se permiten rotaciones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permite rotación con giros.
Bajadas (Subidas y Pirámides)	Se permiten bajadas máximo en cuna con 3 bases únicamente desde nivel de hombros. *No se permiten Twists ni rotación de cabeza-cadera.	Se permiten bajadas de twist desde extensión baja (3 bases) parado de 2 pies. Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permiten rotaciones con giro.	Se permiten bajadas máximo de cuna c/ 3 bases. *No se permiten Twists ni rotación de cabeza-cadera.	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) en parado de 2 pies. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones.

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

<p>Pirámides (Máximo 2 Niveles)</p>	<p>Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta con 3 bases con conexión a otro grupo en máximo extensión baja (2 pies). Cada poste debe tener un 2° apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.</p>	<p>Máximo 2 niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.</p>	<p>Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta con 3 bases con conexión a otro grupo en máximo extensión baja (2 pies). Cada poste debe tener un 2° apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.</p>	<p>Máximo 2 niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.</p>
<p>Rotaciones (Pirámides)</p>	<p>No se permiten rotaciones.</p>	<p>Se permite rotaciones conectadas a 2 medios postes. No se permite rotación con giro.</p>	<p>No se permiten rotaciones.</p>	<p>Se permiten rotaciones con 2 conexiones.</p>
<p>Gimnasia en Línea</p>	<p>Máximo redondilla flic-flic</p>			
<p>Gimnasia de Parado</p>	<p>Máximo flic.</p>			

PREPARATORIA EXTENDIDO (PREPARATORIA Y UNIVERSIDAD)

Baskets (Requieren 4 bases)	Únicamente Baskets verticales. Se permite patada doble con un 5° cachando a nivel de cabeza y hombros. Máximo 3 elementos.
Subidas	Toda parada de 1 pie requiere 1 persona adicional con contacto constante a partir de nivel extendido.
Parejas	Se permite Toss directo. Todo trabajo de parejas requiere contacto del 2° a partir del nivel extendido.
Inversiones Subidas y Pirámides	Se permiten inversiones que inician a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de extendido.
Rotaciones Subidas	Se permiten rotaciones con 1 conexión. No se permiten rotaciones con giros.
Bajadas (Subidas y Pirámides)	Se permiten bajadas de doble twist desde nivel de hombros en subidas de 2 pies con un 2° que participa en la bajada. Se permite rotación de cabeza y cadera con 1 conexión.
Pirámides (Máximo 2 Niveles)	Máximo 2 niveles.
Rotaciones (Pirámides)	No se permiten rotaciones.
Gimnasia en Línea	Máximo redondilla flic-flic
Gimnasia de Parado	Máximo flic.

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

Elemento	Universidad Femenil Principiantes	Universidad Femenil Intermedio	Universidad Mixto Principiantes	Universidad Mixto Intermedio
Baskets (Requieren 4 bases)	Únicamente baskets verticales. NO se permite patada 1 giro ni patada doble. Máximo 1 elemento.	Únicamente Baskets verticales. Máximo patada 1 giro. *No se permiten Baskets con rotación de cabeza-cadera ni twists. Máximo 2 elementos.	Únicamente Baskets verticales. *Se permite patada 1 giro. Máximo 2 elementos.	Únicamente Baskets verticales. Se permite patada doble con un 5° cachando a nivel de cabeza y hombros. Máximo 3 elementos.
Subidas	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Toda subida requiere 3 bases.	En grupos de subidas de 3 bases máximo extensión alta parado en 2 pies con 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 1 pie con 3 bases.	Toda parada de 1 pie requiere 1 persona adicional con contacto constante a partir de nivel extendido.
Parejas	No se permite trabajo de parejas. Excepción: sentado de hombros, subidas hincadas y parada de muslos.	No se permite toss a manos. En trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel de hombros y requiere contacto del 2° a partir del piso. (J-ups)	Se permite máximo Toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido (2 pies) y requiere contacto del 2° a partir de los hombros.	Se permite Toss directo. Todo trabajo de parejas requiere contacto del 2° a partir del nivel extendido.
Inversiones Subidas y Pirámides	No se permiten inversiones.	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de extendido.
Rotaciones Subidas	No se permiten rotaciones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permiten rotaciones con giro.		Se permiten rotaciones con 1 conexión. No se permiten rotaciones con giros.
Bajadas (Subidas y Pirámides)	Se permiten bajadas máximo en cuna con 3 bases únicamente desde nivel de hombros. *No se permiten Twists ni rotación de cabeza-cadera	Se permiten bajadas de twist desde extensión baja (3 bases) parado de 2 pies. Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permiten rotaciones con giro.	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) en parado de 2 pies. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones.	Se permiten bajadas de doble twist desde nivel de hombros en subidas de 2 pies con un 2° que participa en la bajada. Se permite rotación de cabeza y cadera con 1 conexión.

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

Pirámides (Máximo 2 Niveles)	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta con 3 bases con conexión a otro grupo en máximo extensión baja (2 pies). Cada poste debe tener un 2° apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.	Máximo 2 niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.	Máximo 2 niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.	Máximo 2 niveles.
Rotaciones (Pirámides)	No se permiten rotaciones.	Se permite rotaciones conectadas a 2 medios postes. No se permite rotación con giro.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permite rotación con giros.	Se permite rotaciones conectadas a 1 medio poste. No se permite rotación con giro.
Gimnasia en Línea	Máximo redondilla flic-flic			
Gimnasia de Parado	Máximo flic.			



www.onp.mx

 ONP México  @ONPMéxico  onpmexico

Tel. +52 55 68198926