



ONP

BEYOND
GREATNESS

REGLAMENTO
BAILE 2020

ÍNDICE

01 **REGLAMENTO GENERAL**

SHOW

SHOW INFANTIL · SHOW

POMPON

02 MINI · POMPONCITO · POMPONCITO ELITE

04 POMPON II · POMPON JUNIOR · POMPON INFANTIL · POMPON INFANTIL ELITE

06 POMPON C · POMPON B · POMPON (ELITE) A · POMPON MIXTO

JAZZ

08 MINI · JAZZ I · JAZZ I ELITE

10 JAZZ II · JAZZ INFANTIL · JAZZ INFANTIL ELITE

12 JAZZ B / BAILE MIXTO B · JAZZ A / BAILE MIXTO A

HIP HOP

14 HIPHOPCITO · HIP HOP JUNIOR · HIP HOP INFANTIL

15 HIP HOP FEMENIL · HIP HOP MIXTO

16 TABLA DE EDADES

REGLAMENTO GENERAL

Duración de rutina	Tiempo mínimo Tiempo máximo	Nacional 1:45 Nacional 2:15
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>La división de las categorías en A y B, implica que la Categoría B es para equipos menos experimentados.</p> <p>Un integrante no puede competir en ambas categorías, A y B, del mismo estilo.</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 y categoría Show. No se considerará accesorios algún elemento del vestuario.</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, o con el correcto uso de pompones con elástico/resorte)</p> <p>Pompón con elástico/resorte diseñado de manera específica que el atleta no tenga que sostenerlos durante algún elemento o truco, sino que se adhieren a la mano del atleta. El uso correcto se refiere a que la barra de en medio del pompón no puede estar en la palma de la mano y sólo el elástico es lo que puede estar entre la(s) mano(s) de apoyo y el piso.</p> <p>Exclusivo en categorías de pompones: No se permite que los atletas que carguen, lancen o cachén tengan pompones en las manos durante alguno(s) de estos elemento.</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>No se permite el uso de palabras altisonantes u ofensivas dentro de la música de la rutina, podría derivar en penalización o descalificación del equipo.</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 rotación.</p>	

SHOW INFANTIL · SHOW

	SHOW INFANTIL · 6 a 16 años	SHOW · Edad mínima 12 años
Estilo	La coreografía debe basarse en un tema en específico, el cual debe verse reflejado en la rutina por medio de la música, utilización de accesorios, ambientación, escenografía y/o vestuario. Se puede utilizar cualquier estilo de baile, incorporando elementos técnicos del mismo.	
Límites Técnicos	Ver reglamento de Pom Infantil Elite, Jazz Infantil Elite o Hip Hop Infantil	Ver reglamento de categorías Pom A, Jazz A o Hip Hop

MINI · POMPONCITO · POMPONCITO ELITE

	MINI 3 a 8 años	POMPONCITO 6 a 12 años	POMPONCITO ELITE 6 a 12 años
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.	Mínimo dos Pirouettes/ fouettés. Se permiten fouettés con 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.	Se permiten Saltos y leaps con giros y cambios de posición.
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.	Se permite caer en posición de lagartija después de cualquier salto
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.	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. Cuando pase el nivel de hombros es necesario tener contacto con una base.
Columpios	No se permiten columpios	Se deben de tener contacto constante durante el columpio. Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.	

MINI · POMPONCITO · POMPONCITO ELITE

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.	
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.	Se permite rotaciones contacto constante mínimo con una base. 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.	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 (No asistidas)	Se permite que el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras que la cadera no rebasa los hombros de su base. No se permite caer en una posición acostado boca abajo.		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. Excepto árabe exclusivamente para categorías Pomponcito Elite, Pompon II, Pompon Infantil Elite, Pompon B, Pompon A y Pompon Mixto.		

POMPON II
11 a 14 años

POMPON JUNIOR (Nuevo)
14 a 18 años

POMPON INFANTIL
6 a 16 años

POMPON INFANTIL ELITE
6 a 16 años

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	Se permiten fouettés con combinaciones.	Máximo dos Pirouettes/fouettés. Se permiten fouettés con combinaciones.	Mínimo dos Pirouettes/fouettés. Se permiten fouettés con combinaciones.
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. Excepto árabes.	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.	Se permite caer en posición de lagartija después de cualquier salto.
	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 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.	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.	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. Cuando 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 rebase los hombros de la base. b) el ejecutante no pase 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 permiten rotaciones contacto constante mínimo con una base. Se permite máximo una rotación.	Se debe de mantener continuo contacto, mínimo con dos bases, y que la cadera del bailarín no rebasa los hombros de las bases.	Se permiten rotaciones contacto constante 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.	No se permiten Inversiones arriba de los hombros. Requiere contacto mínimo 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 (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. Excepto árabe exclusivamente para categorías Pomponcito Elite, Pompon II, Pompon Infantil Elite, Pompon B, Pompon A y Pompon Mixto.		

POMPON C · POMPON B · POMPON (ELITE) A · POMPON MIXTO

	POMPON C 12 años en adelante	POMPON B 13 años en adelante	POMPON (ELITE) A 14 años en adelante	POMPON MIXTO 14 años en adelante
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).	Mínimo dos Pirouettes. Se permiten combinaciones de fouettés.	
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.	Se permiten saltos y leaps con giros y cambios de posición.	
Caídas	No se permiten realizar ningún tipo de caída de tensión, incluso cuando en estas toquen primero los pies y las manos. Todo deberá 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.		Se permiten caídas de tensión, cuando primero toquen el suelo los pies o manos, todo tiene que ser de manera deslizada. Se permite caer en posición de lagartija después 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 mínimo dos bases.		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. Cuando pase el nivel de hombros es necesario tener contacto con una base.	
Columpios	No se permiten columpios.	Se permiten levantamientos que columpian con rotación		
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.			

POMPON C · POMPON B · POMPON (ELITE) A · POMPON MIXTO

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 realizar rotaciones conectadas mínimo con una base.
Inversiones	Se permiten inversiones sólo a nivel de piso. Requiere contacto mínimo con una base.	No se permiten Inversiones arriba de los hombros.	Cuando la inversión 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.		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 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. 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 exclusivamente para categorías Pomponcito Elite, Pompon II, Pompon Infantil Elite, Pompon B, Pompon A y Pompon Mixto.		

MINI · JAZZ I · JAZZ I ELITE

	MINI 3 a 8 años	JAZZ I 6 a 12 años	JAZZ I ELITE 6 a 12 años
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 una Pirouettes en posiciones passé y coupé. No se permiten fouettés	Máximo dos Pirouettes/ fouettés. Se permiten fouettés sin combinaciones.	Mínimo dos Pirouettes. Se permiten combinaciones de fouettés y posiciones.
Leaps / Saltos	No se permiten saltos y leaps combinados con giros. Únicamente se permiten ejecutar leaps y saltos sin cambio de posición.		Saltos y leaps con giros y cambios 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.		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 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.	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	No se permiten	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.	

MINI · JAZZ I · JAZZ I ELITE

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

JAZZ II · JAZZ INFANTIL · JAZZ INFANTIL ELITE

	JAZZ II 12 A 16 años	JAZZ INFANTIL 6 A 16 años	JAZZ INFANTIL ELITE 6 A 16 años
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.		Mínimo dos Pirouettes Se permiten combinaciones de fouettés y posiciones.
Leaps / Saltos	Se permite ejecutar saltos con leaps que incluyen giros y cambios de posición.		Se permiten Saltos y leaps con 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	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.	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 rebase la cabeza de las bases. Si pase el nivel de hombros es necesario tener contacto con una 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.	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). Se deben de tener contacto constante durante el columpio.	Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.	Se deben de tener contacto constante durante el columpio.

JAZZ II · JAZZ INFANTIL · JAZZ INFANTIL ELITE

Lanzamientos	<p>Se permite aventar a un bailarín cuando:</p> <p>a) la cadera del ejecutante no puede rebasar los hombros de la base.</p> <p>b) el ejecutante no pase por una posición invertida durante el lanzamiento.</p> <p>c) al terminar el lanzamiento el ejecutante no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida.</p>		<p>Se permite aventar a un bailarín cuando:</p> <p>a) alguna parte del cuerpo del ejecutante no rebasa los hombros de la base.</p> <p>b) el ejecutante no pase por una posición invertida durante el lanzamiento.</p> <p>c) al terminar el lanzamiento el ejecutante no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida.</p>
Rotaciones	<p>Se debe de mantener continuo contacto mínimo con dos bases y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases.</p> <p>Se permite máximo una rotación.</p>	<p>Se debe de mantener continuo contacto mínimo con dos bases y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases.</p>	<p>Se permite realizar rotaciones conectadas todo el tiempo mínimo con una base.</p>
Inversiones	<p>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.</p>	<p>No se permiten Inversiones arriba de los hombros. Requiere contacto mínimo con una base.</p>	<p>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.</p>
Bajadas (No asistidas)	<p>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.</p> <p>No se permite caer en una posición acostado boca abajo.</p>	<p>Se permite que el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras que la cadera no rebase los hombros de su base.</p>	<p>Requiere contacto mínimo con una base y un spot adicional(quien no participa en el levantamiento) a nivel de cabeza y hombros. Requiere contacto mínimo con una base y un spot adicional(quien no participa en el levantamiento) a nivel de cabeza y hombros.</p>
Gimnasia	<p>Se permite realizar elementos de gimnasia tipo baile, los cuales deben tener contacto constante con el piso.</p> <p>Se permiten realizar rodadas al frente y atrás, parados de cabeza, parados de manos, arcos al frente y atrás, ruedas de carro.</p> <p>No se permite realizar ningún elemento que contenga fase de vuelo o rechace. Excepto árabe exclusivamente para categorías Jazz Elite, Jazz Infantil Elite, Jazz B, Jazz A y Baile Mixto.</p>		

JAZZ B / BAILE MIXTO B · JAZZ A / BAILE MIXTO A

JAZZ B / BAILE MIXTO B 13 años en adelante

JAZZ A / BAILE MIXTO A 14 años en adelante

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.	Mínimo dos Pirouettes. Se permiten combinaciones de fouettés y posiciones.
Leaps / Saltos	Se permitan leaps y saltos sin cambio de posición.	Saltos y leaps con giros y cambios 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 después de cualquier salto.	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 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.	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).	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) 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.	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 debe de mantener continuo contacto mínimo con dos bases y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases.	Se permite realizar rotaciones conectadas todo el tiempo mínimo con una base.

JAZZ B / BAILE MIXTO B · JAZZ A / BAILE MIXTO A

Inversiones	No se permiten Inversiones arriba de los hombros. Requiere contacto mínimo 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.	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 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. Excepto árabe exclusivamente para categorías Jazz Elite, Jazz Infantil Elite, Jazz B, Jazz A y Baile Mixto.	

HIPHOPCITO · HIP HOP JUNIOR · HIP HOP INFANTIL

HIPHOPCITO
6 a 12 años

HIP HOP JUNIOR (Nuevo)
14 a 18 años

HIP HOP INFANTIL
6 a 16 años

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 los 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 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.	Se permiten levantamientos que columpian con rotación* (limites en rotaciones).
Rotaciones	Se debe de mantener continuo contacto mínimo con 1 base. Se permite máximo una rotación.	
Inversiones	Inversiones requieren contacto constante con una base. Cuando la cadera de la persona invertida rebase 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	
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.	
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.	

HIP HOP FEMENIL · HIP HOP MIXTO

HIP HOP FEMENIL 14 años en adelante

HIP HOP MIXTO 14 años en adelante

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.
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.
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 puede caer acostado de manera boca abajo ni en posición invertida.
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.

TABLA DE EDADES

Categoría	Características	Mujeres/Hombres	Núm. Participantes	Edad Mínima	Edad Máxima
Equipos Escolares					
Pompon, Jazz, Hip Hop y Show					
<i>(Estilo) Pre Escolar</i>	Kinder y Prepri	Max 3 hombres	Libre	3 años	6 años
<i>(Estilo) Primaria Baja</i>	1° a 3° de Primaria	Max 3 hombres	Libre	5 años	8 años
<i>(Estilo) Primaria Alta</i>	4° a 6° de Primaria	Max 3 hombres	Libre	9 años	12 años
<i>(Estilo) Primaria General</i>	Kinder, Prepri y Primaria	Max 3 hombres	Libre	3 años	12 años
<i>(Estilo) Primaria Extendido</i>	Primaria y Secundaria	Libre	Libre	6 años	16 años
<i>(Estilo) Secundaria Femenil</i>	1° a 3° de Secundaria	0 hombres	Libre	12 años	16 años
<i>(Estilo) Secundaria Mixto</i>	1° a 3° de Secundaria	Mínimo 1 hombre	Libre	12 años	16 años
<i>(Estilo) Secundaria Extendido</i>	Secundaria y Preparatoria	0 hombres	Libre	12 años	18 años
<i>(Estilo) Secundaria Extendido Mixto</i>	Secundaria y Preparatoria	Mínimo 1 hombre	Libre	12 años	18 años
<i>(Estilo) Preparatoria Femenil</i>	Nivel Bachillerato	0 hombres	Libre	14 años	16 años
<i>(Estilo) Preparatoria Mixto</i>	Nivel Bachillerato	Mínimo 1 hombre	Libre	14 años	16 años
<i>(Estilo) Preparatoria Extendido</i>	Preparatoria y Universidad	0 hombres	Libre	16 años	25 años
<i>(Estilo) Preparatoria Extendido Mixto</i>	Preparatoria y Universidad	Mínimo 1 hombre	Libre	16 años	25 años
<i>(Estilo) Universidad Femenil</i>	Nivel Licenciatura	0 hombres	Libre	18 años	25 años
<i>(Estilo) Universidad Mixto</i>	Nivel Licenciatura	Mínimo 1 hombre	Libre	18 años	25 años
Pompon					
Mini	Kinder, prepri, 1 y 2 primaria	Max 2 hombres	Libre	3 años	8 años
Pomponcito	Primaria	Max 2 hombres	Libre	6 años	12 años
Pomponcito Elite	Primaria	Max 2 hombres	Libre	6 años	12 años
Pompon II	Secundaria	Max 2 hombres	Libre	11 años	14 años
Pompon Junior (NUEVO)	Libre	Max 2 hombres	Libre	14 años	18 años
Pompon Inf.	Libre	Max 2 hombres	Libre	6 años	16 años
Pompon Inf. Elite	Libre	Max 2 hombres	Libre	6 años	16 años
Pompon C	Principiante	0 hombres	Libre	12 años	Sin Limite
Pompon B	Intermedio	0 hombres	Libre	13 años	Sin Limite
Pompon A	Avanzado	0 hombres	Libre	14 años	Sin Limite
Mixto B	Intermedio	Mínimo 1 hombre	Libre	13 años	Sin Limite
Mixto A	Avanzado	Mínimo 1 hombre	Libre	14 años	Sin Limite
Jazz					
Mini	Kinder, prepri, 1 y 2 primaria	Max 2 hombres	Libre	3 años	8 años
Jazz I	Primaria	Max 2 hombres	Libre	6 años	12 años
Jazz I Elite	Primaria	Max 2 hombres	Libre	6 años	12 años
Jazz Inf.	Libre	Max 2 hombres	Libre	6 años	16 años
Jazz Inf. Elite	Libre	0 hombres	Libre	6 años	16 años
Jazz B	Libre	0 hombres	Libre	13 años	Sin limite
Jazz A	Libre	0 hombres	Libre	14 años	Sin limite
Mixto B	Libre	Mínimo 1 hombre	Libre	13 años	Sin limite
Mixto A	Libre	Mínimo 1 hombre	Libre	14 años	Sin limite
Hip Hop					
Hip Hopcito	Libre	Libre	Libre	6 años	14 años
Hip Hop Junior (NUEVA)	Libre	Libre	Libre	14 años	18 años
Infantil	Libre	Libre	Libre	6 años	16 años
Femenil	Libre	0 hombres	Libre	14 años	Sin Limite
Mixto	Libre	Libre	Libre	14 años	sin limite
Show					
Infantil	Infantil	Libre	Libre	6 años	16 años
Show	Libre	Libre	Libre	12 años	sin limite