

**GLOSARIO DE DANCE IASF**  
**2025 - 2028**

## Glosario de Términos

**Aéreo (ejecutado por atletas, grupos o parejas):** un estado o habilidad en el que el ejecutante está libre de contacto con una persona y/o la superficie de presentación.

**Altura de la Habilidad:** donde se desarrolla la acción.

**Alzada / Lift (ejecutada por grupos o parejas):** una habilidad en la que uno o más atletas elevan a un atleta individual de la superficie de presentación y lo dejan caer. Una alzada se compone de un Atleta(s) Ejecutor(es) y un Atleta(s) de Apoyo.

**Atleta de apoyo / Bailarín de apoyo:** un atleta individual que realiza una habilidad como parte de un "Grupo o Parejas" que apoya o mantiene contacto con un Atleta Ejecutor.

**Atleta Ejecutor:** un atleta individual que realiza una habilidad como parte de "Grupos o Parejas" que utiliza el apoyo de otro(s) atleta(s) individual(es).

**Caída (ejecutada por el atleta):** una acción en la que un atleta en el aire cae sobre una parte del cuerpo que no sea su(s) mano(s) o pies.

**Categoría:** denota el estilo de la rutina. (*Ejemplo: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick*)

**Contacto (ejecutado por grupos o parejas):** cuando dos (o más) personas se tocan físicamente. Tocar el cabello o la ropa no califica como contacto.

**División:** indica la composición de un grupo de atletas que compiten. (*Ejemplo: Senior, Junior*)

**Elementos de Vestuario:** son artículos que están destinados a ser usados para complementar la rutina (es decir, capa de falda removible en jazz, cadena en hip hop) y/o utilizados para efectos visuales adicionales. Los elementos del vestuario deben poder usarse a lo largo de la rutina, no deben impedir la capacidad del atleta para bailar, pero pueden ser retirados y desechados (es decir, un bastón atado a la pierna impediría la movilidad de los artistas). Los bailarines que no estén en la categoría de Pom deben poder entrar a la zona de competencia sin elementos del vestuario en la mano.

**Elevado:** una acción en la que un atleta individual es movido a una posición o lugar más alto desde una posición más baja.

**Habilidades Conectadas/Consecutivas:** una acción en la cual el atleta individual ejecuta habilidades sin un paso de pausa o interrupción en el medio. (*Ejemplo: Doble Pirueta o Doble Toe Touch (salto ruso)*)

**Habilidades invertidas (ejecutadas por el atleta):** una habilidad en la que la cintura, las caderas y los pies del atleta individual están más altos que su cabeza y hombros y hay una parada, pérdida o cambio de impulso.

**Inversión de hombro (ejecutada por el atleta):** una posición en la que los hombros/área superior de la espalda del atleta individual están en contacto con la superficie de presentación y la cintura, las caderas y los pies del atleta individual están más altos que su cabeza y sus hombros.

**Inversión/Invertido:** una posición en la que la cintura, las caderas y los pies del atleta individual están más altos que su cabeza y hombros.

**Inversión perpendicular (ejecutada por el atleta):** una posición invertida en la que la cabeza, el cuello y los hombros del atleta individual están directamente alineados con la superficie de presentación en un ángulo de 90 grados.

**Inversión vertical (ejecutada por grupos o parejas):** una habilidad en la que la cintura, las caderas y los pies del atleta individual ejecutor están por encima de su propia cabeza y hombros, y el atleta individual ejecutor soporta peso directo sobre el(los) atleta(s) individual(es) de apoyo mediante una parada, estancamiento o cambio de impulso.

**Lanzamiento (Toss):** una habilidad en la que el(los) atleta(s) de apoyo sueltan al atleta ejecutor. Los pies del Atleta Ejecutor están libres de la superficie de presentación cuando se inicia el lanzamiento.

**Manos libres de pom (Hand Free Poms):** pompones hechos específicamente para que los atletas no tengan que sostenerlos, sino que se fijan a la mano del atleta. El uso adecuado significa que las barras no pueden estar en la palma de la mano y solo una banda elástica puede estar entre la(s) mano(s) de apoyo y la superficie de presentación.

**Nivel de la cabeza:** una altura designada y promediada: la coronilla de la cabeza de un atleta individual mientras está parado de manera erguida con las piernas rectas. *(Aclaración: esta es una altura aproximada para medir espacio, y no se modifica al doblar, invertir, etc.)*

**Nivel de la cadera:** una altura designada y promediada; la altura de las caderas de un atleta individual mientras está parado de manera erguida con las piernas rectas. *(Aclaración: esta es una altura aproximada para medir espacio, y no se modifica al doblar, invertir, etc.)*

**Nivel del hombro:** una altura designada y promediada; la altura de los hombros de un atleta mientras está parado de manera erguida con las piernas rectas. *(Aclaración: esta es una altura aproximada para medir espacio, y no se modifica al doblar, invertir, etc.)*

**Prono:** una posición en la que la parte delantera del cuerpo del atleta individual mira hacia el suelo y la parte posterior del cuerpo del atleta individual mira hacia arriba.

**Prop (Accesorio):** todo lo que se usa en la coreografía de la rutina que no es/no era originalmente parte del vestuario. *(Aclaración: los pompones se consideran parte del vestuario en la categoría de Pom y deben usarse durante toda la rutina).*

**Rotación de cadera sobre la cabeza (ejecutada por el atleta):** una acción caracterizada por un movimiento continuo donde las caderas de un atleta individual rotan sobre su propia cabeza en una habilidad. (*Ejemplo: Back Walkover o Cartwheel*)

**Rotación de cadera sobre la cabeza (ejecutada por grupos o parejas):** una acción caracterizada por un movimiento continuo en el que las caderas del atleta ejecutor rotan sobre su propia cabeza en un lift (alzada) o habilidad de pareja.

**Rotación de cadera sobre la cabeza en el aire (ejecutada por el atleta):** una acción en la que las caderas giran continuamente sobre la cabeza y hay un momento sin contacto con la superficie de presentación. (*Ejemplo: Round Off (redondilla) o Back Handspring (flic flac)*)

**Supino:** una posición en la que la parte posterior del cuerpo del atleta individual mira hacia el suelo y la parte delantera del cuerpo del atleta individual mira hacia arriba.

**Trabajo de parejas / Partnering (ejecutado por parejas):** una habilidad en la que dos atletas se apoyan mutuamente. El partnering puede implicar tanto habilidades de apoyo como de ejecución.

**Tumbling:** una colección de habilidades que enfatizan la habilidad acrobática o gimnástica, son ejecutadas por un atleta individual sin contacto, asistencia o apoyo de otro(s) atleta(s) individual(es) y comienzan y terminan en la superficie de presentación.