

**IASF Reglas 2025 - 2028**  
**IASF Reglas Dance 2025 - 2028**

| <b>REGLAS GENERALES</b> |  |
|-------------------------|--|
| <b>1</b>                | Todos los equipos y participantes deben ser supervisados durante todas las funciones oficiales por un director, asesor o entrenador calificado.  |
| <b>2</b>                | Los entrenadores deben tener en cuenta el nivel de destreza y habilidades del intérprete y del equipo en relación con las habilidades incorporadas y la correcta progresión.   |
| <b>3</b>                | Todos los directores, asesores y entrenadores deben tener y revisar un plan de emergencia en caso de una lesión.   |
| <b>4</b>                | Cada equipo en presentación tendrá un mínimo de 1 minuto y 45 segundos (1:45) a un máximo de 2 minutos y 15 segundos (2:15). El cronometraje comenzará con el primer movimiento o nota coreografiada de la música. El cronometraje terminará con el último movimiento coreografiado o nota musical. Una violación en el tiempo límite podrá resultar en una deducción.   |
| <b>5</b>                | Los equipos no pueden comprometer la integridad de la superficie de presentación. (Ejemplos: residuos de sprays, polvos, aceites, etc.) Una violación de esto resultará en una deducción.  |
| <b>6</b>                | El uso de fuego, gases nocivos, animales vivos y otros potenciales elementos peligrosos son estrictamente prohibidos. Una violación a esto resultará en la descalificación.  |
| <b>7</b>                | Se pueden realizar sustituciones en caso de cualquier lesión u otra circunstancia grave. Los sustitutos deben cumplir con las restricciones de edad en todas las divisiones en las que compiten.   |
| <b>8</b>                | Todos los participantes acuerdan comportarse de una manera en que se muestre un buen espíritu deportivo durante toda la competencia, con una actitud positiva al ingresar y salir del área de presentación, así como a lo largo de la rutina. El asesor y entrenador de cada equipo es responsable de asegurarse de que los miembros del equipo, entrenadores, padres y otras personas afiliadas al equipo se comporten adecuadamente. Los casos graves de conducta antideportiva son motivo de descalificación. |
| <b>9</b>                | Un participante que use un yeso rígido (es decir, de fibra de vidrio o yeso) o una bota ortopédica no podrá participar en coreografías que puedan causar daño o lesiones a otros.  |

## IASF Reglas 2025 - 2028

| COREOGRAFÍA, MÚSICA Y VESTUARIO |   |
|---------------------------------|---|
| 1                               | Coreografía sugestiva, ofensiva o vulgar, vestuario, maquillaje y/o música que es inapropiada para audiencias familiares y por lo tanto carece de atractivo general para la audiencia. Esto puede afectar la impresión general de los jueces y/o el puntaje de la rutina. La coreografía sugestiva o vulgar es definida como cualquier movimiento impropio o inadecuado que tenga contenido ofensivo o sexual, o que esté relacionado con gestos profanos y vulgares. |
| 2                               | Todas las coreografías deben ser apropiadas para la edad.   |
| 3                               | Se debe hacer todo el esfuerzo posible para asegurar que la letra de la música sea apropiada para todos los miembros de la audiencia.   |
| 4                               | No está permitido presentarse con medias y/o mallas con pie, tacones altos, patines, patines en línea o cualquier otro calzado que sea inapropiado para el deporte. Si tiene dudas, comuníquese con el comité de reglas de IASF para obtener aprobación previa.   |
| 5                               | La joyería que hace parte del vestuario es permitida.   |
| 6                               | Todos los vestuarios deben estar seguros. Un accidente de vestuario que resulte en la exposición de miembros del equipo puede ser motivo de descalificación.  |
| 7                               | No se permiten animaciones ni cánticos.   |

| PROPS (ACCESORIOS) |  |
|--------------------|--|
| 1                  | Los accesorios no están permitidos. Solo se permite el uso de elementos del vestuario (es decir, collares, chaquetas, sombreros, poms, etc.). Se pueden usar y retirar, pero no pueden ser usados para elevar a los atletas de la superficie de competencia. |

**IASF Reglas 2025 - 2028**  
**Hip Hop, High Kick, Pom, Jazz y Contemporáneo/Lírico**  
**Divisiones Junior, Senior y Open**

| <b>EJECUCIÓN POR ATLETA</b>  |   |
|--|---|
| <i>Acrobacia y habilidades aéreas de estilo urbano son permitidas, pero no son obligatorias en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:</i> |   |
| <b>1</b>   | <p><b>Habilidades invertidas:</b></p> <p>a. No se permiten habilidades aéreas invertidas con apoyo de manos mientras se sostienen poms o elementos del vestuario.</p> <p>b. No se permiten habilidades aéreas invertidas sin apoyo de manos.</p>  |
| <b>2</b>   | <p><b>Habilidades con rotación de la cadera sobre la cabeza:</b></p> <p>a. Se permiten habilidades no aéreas siempre que el atleta no esté sosteniendo poms y/o elementos del vestuario en la(s) mano(s) de apoyo. (Excepción: se permiten as volteretas hacia adelante, volteretas hacia atrás y el uso apropiado de poms con manos libres)</p> <p>b. Se permiten habilidades aéreas con apoyo de manos siempre y cuando se cumpla todo lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Estén limitadas a dos habilidades consecutivas con rotación de cadera sobre cabeza.</li> <li>ii. No se pueden sostener poms y/o elementos del vestuario en la(s) mano(s) de apoyo.</li> </ul> <p>c. Se permiten habilidades aéreas sin apoyo de manos siempre y cuando se cumpla todo lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. No implique más de una transición con giro (twisting).</li> <li>ii. No esté conectada con otra habilidad que sea aérea con rotación de la cadera sobre la cabeza sin apoyo de manos.</li> <li>iii. Estén limitadas a dos habilidades aéreas consecutivas con rotación de cadera sobre cabeza.</li> </ul> |
| <b>3</b>   | La gimnasia simultánea por encima o debajo de otro atleta que incluya rotación de cadera sobre cabeza de ambos atletas no está permitida.   |
| <b>4</b>   | Únicamente las caídas sobre los hombros, la espalda o el asiento son permitidas siempre y cuando la altura del atleta en el aire no supere el nivel de la cadera. (Aclaración: No se permiten caídas directamente a las rodillas, muslos, frente o cabeza).   |
| <b>5</b>   | No está permitido aterrizar en la superficie de presentación en posición de push-up desde una habilidad aérea mientras se sostienen poms o elementos del vestuario en la(s) mano(s) de apoyo.   |

## IASF Reglas 2025 - 2028

### EJECUCIÓN POR GRUPOS O DUETOS — Lifts y Partnering se permiten, pero no son requeridos en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:

|          |   |
|----------|---|
| <b>1</b> | Un bailarín de apoyo no tiene que mantener el contacto con la superficie de presentación siempre y cuando la altura de la habilidad no exceda el nivel de los hombros.  |
| <b>2</b> | Al menos un bailarín de apoyo no tiene que mantener el contacto con el bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza siempre que:<br>a. Solo haya un bailarín ejecutor y un bailarín de apoyo involucrados en la habilidad antes de la liberación.<br>b. El bailarín ejecutor no esté en posición invertida cuando sea liberado y las caderas no pasen por encima de la cabeza después de la liberación.<br>c. El bailarín ejecutor sea atrapado o asistido a la superficie de presentación por uno o más bailarines de apoyo y no sea recibido en posición boca abajo (prone).<br>d. Los bailarines de apoyo no podrán sostener poms o elementos del vestuario en las manos durante ninguna parte de la habilidad. |
| <b>3</b> | Se permite la rotación de la cadera sobre la cabeza del bailarín ejecutor siempre y cuando haya contacto entre el bailarín ejecutor y al menos un bailarín de apoyo, manteniéndose hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie de presentación o esté volviendo a la posición vertical.  |
| <b>4</b> | Se permite una inversión vertical siempre y cuando:<br>a. Se mantenga el contacto entre el bailarín ejecutor y al menos un bailarín de apoyo hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie de presentación o esté volviendo a la posición vertical.<br>b. Cuando la altura de los hombros del bailarín ejecutor exceda el nivel de los hombros, debe haber al menos un intérprete adicional como cuidador (spot) que no soporte el peso del bailarín ejecutor. (Aclaración: Cuando hay 3 bailarines de apoyo no se requiere un cuidador adicional).  |

## IASF Reglas 2025 - 2028

### DESMONTES EJECUTADOS POR GRUPOS O DUETOS — Desmontes a la superficie de presentación (Aclaración: las habilidades liberadas pueden ser asistidas, pero no son requeridas)

|  |   |
|--|---|
| <b>1*</b>  | <p>Un bailarín ejecutor puede saltar, brincar, pisar o impulsarse desde un bailarín de apoyo siempre y cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Al menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutor esté al nivel de la cabeza o por debajo de ella en el punto más alto de la habilidad liberada.</li><li>a. El punto más alto de la habilidad liberada no eleve las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza.</li><li>b. El bailarín ejecutor no podrá pasar por una posición boca abajo (prone) o invertida después de la liberación.</li></ul>   |
| <b>2*</b>  | <p>Un bailarín de apoyo puede lanzar a un bailarín ejecutor siempre y cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Al menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutor esté al nivel de la cabeza o por debajo de ella en el punto más alto de la habilidad liberada.</li><li>a. El punto más alto de la habilidad liberada no eleve las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza.</li><li>b. El bailarín ejecutor puede estar en posición supina o invertida cuando se le suelta, pero debe aterrizar sobre su(s) pie(s).</li><li>b. El bailarín ejecutor no puede estar en posición supina o invertida cuando se le suelta.</li><li>c. El bailarín ejecutor no puede pasar por una posición invertida después de la liberación.</li><li>c. El bailarín ejecutor no puede pasar por una posición boca abajo (prone) o invertida después de la liberación.</li></ul> |
| <p>* El color azul indica una restricción adicional o regla específica para la categoría Pom únicamente.</p> |   |

**IASF Reglas 2025 - 2028**  
**Hip Hop, High Kick, Pom, Jazz y Contemporáneo/Lírico**  
**Divisiones Tiny, Mini y Youth**

| <b>EJECUCIÓN POR ATLETA</b>  |  |
|--|--|
| <i>Acrobacia y habilidades aéreas de estilo urbano son permitidas, pero no son obligatorias en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:</i> |  |
| <b>1</b>   | <p><b>Habilidades invertidas:</b></p> <p>a. No se permiten habilidades aéreas invertidas con apoyo de manos. (Excepción: se permite el kip up con apoyo de manos que se origina desde la superficie de presentación, pero no se pueden sostener poms o elementos del vestuario en la(s) mano(s) de apoyo).</p> <p>b. No se permiten habilidades aéreas invertidas sin apoyo de manos.</p>  |
| <b>2</b>   | <p><b>Habilidades con rotación de la cadera sobre la cabeza:</b></p> <p>a. No se permiten con apoyo de manos mientras se sostienen poms o elementos del vestuario en la(s) mano(s) de apoyo. (Excepción: se permiten las volteretas hacia adelante, volteretas hacia atrás y el uso apropiado de poms con manos libres).</p> <p>b. Se permiten habilidades no aéreas.</p> <p>c. Se permiten habilidades aéreas con apoyo de manos siempre y cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Estén limitadas a dos habilidades consecutivas con rotación de cadera sobre cabeza.</li> <li>ii. No sea aéreo en la aproximación, pero puede ser aéreo en el descenso. (Aclaración: en la aproximación las manos deben tocar el suelo antes de que los pies salgan del suelo).</li> </ul> <p>d. No se permiten habilidades aéreas sin apoyo de manos. (Excepción: rueda aérea que no esté conectada con ninguna otra habilidad con rotación de cadera sobre cabeza).</p> |
| <b>3</b>   | La gimnasia simultánea por encima o debajo de otro atleta que incluya rotación de cadera sobre cabeza de ambos atletas no está permitida.  |
| <b>4</b>   | No se permiten caídas sobre la rodilla, muslo, espalda, hombro, asiento, frente o cabeza sobre la superficie de presentación a menos que el atleta descargue primero el peso sobre la(s) mano(s) o el/los pie(s).  |
| <b>5</b>   | No está permitido aterrizar en la superficie de presentación en posición de push-up desde una habilidad aérea mientras se sostienen poms o elementos del vestuario en la(s) mano(s) de apoyo.  |

## IASF Reglas 2025 - 2028

### EJECUCIÓN POR GRUPOS O DUETOS — Lifts y Partnering se permiten, pero no son requeridos en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:

|          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | El bailarín ejecutor debe mantener contacto con un bailarín de apoyo que esté en contacto directo con la superficie de presentación. (Excepción: brincos y saltos de bailarines conectados).   |
| <b>2</b> | Al menos un bailarín de apoyo debe mantener el contacto con el(los) bailarín(es) ejecutor(es) durante toda la habilidad por encima del nivel de los hombros.   |
| <b>3</b> | Se permite la rotación de la cadera sobre la cabeza del (de los) bailarín(es) ejecutor(es) siempre y cuando:<br>a. Se mantenga el contacto entre el bailarín ejecutor y al menos uno de los bailarines de apoyo hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie de presentación o esté volviendo a la posición vertical.<br>b. El bailarín ejecutor esté limitado a una rotación continua (cadera sobre cabeza).  |
| <b>4</b> | Se permite una inversión vertical siempre y cuando:<br>a. Se mantenga el contacto entre el bailarín ejecutor y al menos uno de los bailarines de apoyo hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie de presentación o esté volviendo a la posición vertical.<br>b. Cuando la altura de los hombros del bailarín ejecutor exceda el nivel de los hombros, debe haber al menos un atleta adicional como cuidador (spot) que no soporte el peso del bailarín ejecutor. (Aclaración: Cuando hay 3 bailarines de apoyo no se requiere un cuidador adicional). |

### DESMONTES EJECUTADOS POR GRUPOS O DUETOS — Desmontes a la superficie de presentación (Aclaración: las habilidades liberadas pueden ser asistidas, pero no son requeridas)

|          |   |
|----------|---|
| <b>1</b> | Un bailarín ejecutor puede saltar, brincar, pisar o impulsarse desde un bailarín de apoyo siempre y cuando:<br>a. El punto más alto de la habilidad liberada no eleve las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza.<br>b. El bailarín ejecutor no podrá pasar por una posición boca abajo (prone) o invertida después de la liberación.  |
| <b>2</b> | Un bailarín de apoyo puede lanzar a un bailarín ejecutor siempre y cuando:<br>a. El punto más alto del lanzamiento no eleve las caderas del bailarín ejecutor por encima del nivel de la cabeza.<br>b. El bailarín ejecutor no esté en posición supina o invertida cuando se le suelta.<br>c. El bailarín ejecutor no puede pasar por una posición boca abajo (prone) o invertida después de la liberación. |