

# REGLAMENTO DANCE

---

POMS – JAZZ – HIP HOP – SHOW



**ASMEX**  
C H E E R & D A N C E

© ASMEX Cheer & Dance 2023

[WWW.ASMEX.MX](http://WWW.ASMEX.MX)

### DIVISIONES Y CATEGORÍAS POMS

#### **Definición:**

Incorpora el uso de la técnica de movimiento Pom adecuada que consta de movimientos nítidos, limpios y precisos al tiempo que permite la incorporación del uso de conceptos generales de Jazz, Hip Hop y High Kick.

Se hace hincapié en la correcta ejecución de grupo, incluida la sincronización, la uniformidad y el espaciado entre los integrantes.

La coreografía de una rutina Pom, dinámica y efectiva, se centra en la musicalidad, la puesta en escena de los efectos visuales a través de transiciones, niveles y grupos fluidos y creativos, junto con la complejidad del movimiento y las habilidades. El vestuario debe reflejar el estilo de la categoría.

Los pompones deben usarse durante el 80% de la rutina como mínimo. Los movimientos deben ser muy afilados (sharp), limpios y precisos. También puede incluir Habilidades Pom, es decir: Pases o lanzamientos de pom, kick lines, saltos y giros, saltos, etc.).

© ASMEX Cheer & Dance 2023

### TINY POM – MINI POM – POMPONCITO – POMPONCITO ELITE

	TINY POM MINI POM	POMPONCITO	POMPONCITO ELITE
<b>PIROUETTES</b>	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.
<b>LEAPS / SALTOS</b>	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.
<b>CAÍDAS</b>	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.	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.
<b>LEVANTAMIENTOS</b>	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 está 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.
<b>COLUMPIOS</b>	No se permiten columpios	Se deben de tener contacto constante durante el columpio. Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.	

### TINY POM – MINI POM – POMPONCITO – POMPONCITO ELITE

	TINY POM MINI POM	POMPONCITO	POMPONCITO ELITE
<b>LANZAMIENTOS</b>	No se permiten.	Se permite lanzar 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.	
<b>ROTACIONES</b>	No se permiten.	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.
<b>INVERSIONES</b>	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 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.
<b>BAJADAS</b>	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.		Se permite que 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.
<b>GIMNASIA</b>	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.		Se permite realizar elementos que contengan fase de vuelo o rechace.

### POMPON II – POMPON JUNIOR – POMPON INFANTIL

	POMPON II POMPON JUNIOR	POMPON INFANTIL	POMPON INFANTIL ELITE
<b>PIROUETTES</b>	Se permiten fouettés con combinaciones.	Máximo dos Pirouettes/ fouettés. Se permiten fouettés con combinaciones.	Mínimo dos Pirouettes/fouettés. Se permiten fouettés con combinaciones.
<b>LEAPS / SALTOS</b>	Se permiten saltos y leaps con giros y cambios de posición.		
<b>CAÍDAS</b>	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.
<b>LEVANTAMIENTOS</b>	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 está 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.
<b>COLUMPIOS</b>	Se deben de tener contacto constante durante el columpio. Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.		

### POMPON II – POMPON JUNIOR – POMPON INFANTIL

	POMPON II POMPON JUNIOR	POMPON INFANTIL	POMPON INFANTIL ELITE
<b>LANZAMIENTOS</b>	<p>a) alguna parte del cuerpo del ejecutante 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 boca abajo ni en posición invertida.</p>	<p>Se permite lanzar a un bailarín cuando:</p> <p>a) La cadera del ejecutante no puede rebasar los hombros de la base.</p>	<p>a) alguna parte del cuerpo del ejecutante rebasa los hombros de la base.</p>
<b>ROTACIONES</b>	<p>Se permiten rotaciones contacto constante mínimo con una base.</p>	<p>Se debe de mantener continuo contacto, mínimo con dos bases, y que la cadera del bailarín no rebasa los hombros de las bases.</p>	<p>Se permiten rotaciones contacto constante mínimo con una base.</p>
<p>Pompon II, Pompon Junior, Pompon Infantil, Pompon Infantil Elite: Se permite máximo una rotación.</p>			
<b>INVERSIONES</b>	<p>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.</p>	<p>No se permiten Inversiones arriba de los hombros. Requiere contacto mínimo con una base.</p>	<p>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.</p>
<b>BAJADAS NO ASISTIDAS</b>	<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. No se permite caer en una posición acostado boca abajo.</p>		
<b>GIMNASIA</b>	<p>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 Aerial (frontal y lateral) exclusivamente para categorías Pomponcito Elite, Pompon II, Pompon Infantil Elite, Pompon B, Pompon A y Pompon Mixto.</p>		<p>Se permite realizar elementos que contengan fase de vuelo o rechace.</p>



### POMPON C – POMPON B – POMPON A – POMPON MIXTO

	POMPON C	POMPON B	POMPON A	POMPON MIXTO
<b>PIROUETTES</b>	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.	
<b>LEAPS / SALTOS</b>	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.	
<b>CAÍDAS</b>	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.	
<b>LEVANTAMIENTOS</b>	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 está 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.	
<b>COLUMPIOS</b>	No se permiten columpios.	Se permiten columpios con rotación.		

### POMPON II – POMPON JUNIOR – POMPON INFANTIL

	POMPON C	POMPON B	POMPON A	POMPON MIXTO
<b>LANZAMIENTOS</b>	<p>Se permite lanzar 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 pasar 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>			
<b>ROTACIONES</b>	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.
<b>INVERSIONES</b>	Se permiten inversiones sólo a nivel de piso.  Se 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.
<b>BAJADAS NO ASISTIDAS</b>	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 se permite caer en una posición acostado boca abajo.			
<b>GIMNASIA</b>	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.		Se permite realizar elementos que contengan fase de vuelo o rechace.	
	No se permite realizar ningún elemento que contenga fase de vuelo o rechace. <b>Excepción:</b> Se permite aerial (lateral y frontal).			

### DIVISIONES Y CATEGORÍAS JAZZ

#### **Definición:**

Incorpora movimientos dinámicos tradicionales o estilizados con fuerza, continuidad, presencia y ejecución técnica adecuada.

Se hace hincapié en la ejecución del grupo, incluida la sincronización, la uniformidad y el espaciado.

La coreografía de una rutina dinámica y efectiva utiliza musicalidad, puesta en escena, complejidad de movimiento y habilidades.

La impresión general de la rutina debe ser viva, enérgica y motivadora, con el entendimiento de que la dinámica del movimiento puede cambiar para utilizar la musicalidad. El vestuario debe reflejar el estilo de la categoría.

Se hace hincapié en la ejecución técnica adecuada, la extensión, el control, la colocación del cuerpo, el estilo, la interpretación musical, la continuidad del movimiento y la uniformidad del equipo.

© ASMEX Cheer & Dance 2023

### TINY JAZZ – MINI JAZZ – JAZZ I – JAZZ I ELITE

	TINY JAZZ MINI JAZZ	JAZZ I	JAZZ I ELITE
<b>PIROUETTES</b>	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.
<b>LEAPS / SALTOS</b>	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.
<b>CAÍDAS</b>	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.
<b>LEVANTAMIENTOS</b>	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 está a nivel de hombros debe de tener mínimo dos bases.	Se permiten ejecutar levantamientos tipo baile y máximo extensión baja si es levantamiento tipo Cheer. 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.
<b>COLUMPIOS</b>	No se permiten	Se deben de tener contacto constante durante el columpio. Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.	

### TINY JAZZ – MINI JAZZ – JAZZ I – JAZZ I ELITE

	TINY JAZZ MINI JAZZ	JAZZ I	JAZZ I ELITE
<b>LANZAMIENTOS</b>	No se permiten.	Se permite lanzar 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.	
<b>ROTACIONES</b>	No se permiten.	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 realizar rotaciones conectadas mínimo con una base.
<b>INVERSIONES</b>	Se permiten inversiones sólo a nivel de piso. Requiere contacto mínimo con una base.		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.
<b>BAJADAS NO ASISTIDAS</b>	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.		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.
<b>GIMNASIA</b>	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.		Se permite realizar elementos que contengan fase de vuelo o rechace.

### JAZZ II - JAZZ INFANTIL - JAZZ INFANTIL ELITE

	JAZZ II	JAZZ INFANTIL	JAZZ INFANTIL ELITE
<b>PIROUETTES</b>	Máximo dos Pirouettes/ fouettés. Se permiten fouettés con combinaciones.		Mínimo dos Pirouettes Se permiten combinaciones de fouettés y posiciones.
<b>LEAPS / SALTOS</b>	Se permite ejecutar saltos con leaps que incluyen giros y cambios de posición.		Se permiten Saltos y leaps con giros y cambios de posición
<b>CAÍDAS</b>	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.
<b>LEVANTAMIENTOS</b>	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 está 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.
<b>COLUMPIOS</b>	Se permiten elevaciones con columpios en rotación. (límites en rotaciones).  Se debe de tener contacto constante durante el columpio.	Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.	Se debe de tener contacto constante durante el columpio.

### JAZZ II – JAZZ INFANTIL – JAZZ INFANTIL ELITE

	JAZZ II	JAZZ INFANTIL	JAZZ INFANTIL ELITE
<b>LANZAMIENTOS</b>	<p>Se permite lanzar 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 lanzar 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 boca abajo ni en posición invertida.</p>
<b>ROTACIONES</b>	<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 todo al tiempo mínimo con una base.</p>
<b>INVERSIONES</b>	<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>
<b>BAJADAS NO ASISTIDAS</b>	<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.</p>
<b>GIMNASIA</b>	<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.</p>		<p>Se permite realizar elementos que contengan fase de vuelo o rechace.</p>

### JAZZ B – JAZ MIXTO B – JAZZ A – JAZZ MIXTO

#### JAZZ B – JAZZ MIXTO B

#### JAZZ A – JAZZ MIXTO A

#### 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 rebasa la cabeza de las bases.  
Siempre deben de tener contacto constante mínimo con 1 base.  
Si está 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 rebasa 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\* (limites en rotaciones).

Se deben de tener contacto constante durante el columpio. Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.

#### LANZAMIENTOS

Se permite lanzar 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 lanzar 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.

### JAZZ B – JAZ MIXTO B – JAZZ A – JAZZ MIXTO

#### JAZZ B – JAZZ MIXTO B

#### JAZZ A – JAZZ MIXTO A

#### LANZAMIENTOS

Se permite lanzar 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 lanzar 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 al tiempo mínimo con una base.

#### INVERSIONES

No se permiten Inversiones arriba de los hombros.  
Requiere contacto mínimo con una base.

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 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.

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 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.  
**Excepción:** Se permite aerial (lateral y frontal) para estas categorías.

Se permite realizar elementos que contengan fase de vuelo o rechace.

### DIVISIONES Y CATEGORÍAS POMS

#### **Definición:**

Incorpora auténticos movimientos influenciados por el estilo urbano con ritmo y estilo. Se hace hincapié en la ejecución del grupo, incluida la sincronización, la uniformidad y el espaciado.

La coreografía de una rutina dinámica y efectiva utiliza movimientos y ritmos influenciados por el estilo urbano con énfasis en la ejecución, el estilo, la creatividad, el aislamiento y el control del cuerpo, el ritmo, la uniformidad y la interpretación musical.

La uniformidad de todos los movimientos a lo largo de la actuación debe complementar los ritmos y el ritmo de la música. También hay un enfoque adicional en incorporaciones atléticas como saltos, freezes, trabajo en el piso y otras habilidades.

Se debe usar ropa y accesorios distintivos que reflejan la cultura urbana del Hip Hop.

© ASMEX Cheer & Dance 2023

### HIP HOP TINY – HIP HOP MINI – HIPHOPCITO – HIP HOP JUNIOR – HIP HOP INFANTIL

	HIP HOP TINY HIP HOP MINI	HIPHOPCITO	HIP HOP JUNIOR HIP HOP INFANTIL
<b>LEAPS / SALTOS</b>	Todo salto tiene que llegar mínimo a un pie y no se permite llegar directamente a rodillas o posición sentada.		
<b>CAÍDAS</b>	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.		
<b>LEVANTAMIENTOS</b>	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 pasa de nivel de hombros debe de tener más de una persona apoyando.		
<b>COLUMPIOS</b>	Se permiten levantamientos que columpian siempre y cuando no rota cabeza y cadera.		Se permiten levantamientos que columpian con rotación. (Ver limites en rotaciones).
<b>ROTACIONES</b>	Se debe de mantener continuo contacto mínimo con 1 base. Se permite máximo una rotación.		
<b>INVERSIONES</b>	Inversiones requieren contacto constante con una base. Cuando la cadera de la persona invertida rebasa los hombros de la base se requiere un spot adicional (que no participe en el levantamiento) a nivel de cabeza y hombros.		
<b>BAJADAS NO ASISTIDAS</b>	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		
<b>LANZAMIENTOS</b>	Se permite lanzar 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.		
<b>GIMNASIA</b>	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 JUVENIL – HIP HOP MIXTO

	HIP HOP FEMENIL	HIP HOP JUVENIL	HIP HOP MIXTO
<b>LEAPS / SALTOS</b>	Todo salto tiene que llegar mínimo a un pie y no se permite llegar directamente a rodillas o posición sentada.		
<b>CAÍDAS</b>	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.		
<b>LEVANTAMIENTOS</b>	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.		
<b>COLUMPIOS</b>	Se deben de tener contacto constante durante el columpio. Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.		
<b>ROTACIONES</b>	Se permite realizar rotaciones conectadas mínimo con una base.		
<b>INVERSIONES</b>	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.		
<b>BAJADAS NO ASISTIDAS</b>	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.		
<b>LANZAMIENTOS</b>	Se permite lanzar 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.		
<b>GIMNASIA</b>	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.		

### DIVISIONES Y CATEGORÍAS SHOW

#### Definición:

Una rutina temática o conceptual novedosa que debe consistir en movimientos de baile originales incorporando un mínimo de 2 estilos coreográficos (Jazz, Hip Hop, Lyrical, Contemporary, Modern, etc.).

Debe presentar conceptos imaginativos o innovadores que incorporen una caracterización del tema a lo largo de toda la actuación.

El vestuario debe reflejar y reforzar la temática.

© ASMEX Cheer & Dance 2023

### TINY SHOW – MINI SHOW – SHOW INFANTIL – SHOW MIXTO

	TINY SHOW – MINI SHOW – SHOW INFANTIL	SHOW MIXTO
<b>LÍMITES TÉCNICOS</b>	Ver reglamento de Pompon Infantil Elite, Jazz Infantil Elite o Hip Hop Infantil.	Ver reglamento de Pompon A, Jazz A o Hip Hop Mixto.