

REGLAMENTO BAILE-2017

Duración de rutina:	<i>Tiempo mínimo</i>	Regional 1:45	Nacional 1:45
	<i>Tiempo máximo</i>	Regional 2:35	Nacional 2:30
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)</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>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 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.	
Limites 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

POMPON

	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 <u>después deslizar el movimiento.</u>	Se permiten caídas de tensión, cuando primero toquen el suelo pies o manos, todo tiene que ser de manera deslizada.	Se permiten caídas de tensión, cuando primero toquen el suelo los 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 .
		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. Se permiten columpios con rotaciones excepto cuerdas o loopy loops.
Columpios	No se permiten columpios		
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	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 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. 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

	Pompon II 12 a 16 años	Pompon Infantil 12 a 16 años	Pompon Infantil Elite 12 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 despues de cualquier salto . Excepto árabes. 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 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 .	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 minimo dos bases.	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. 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 rebasa 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	a) la cadera del ejecutante no puede rebasar los hombros de la base.	a) alguna parte del cuerpo del ejecutante rebasa los hombros de la base.
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 rebase los hombros de las bases. Se permite máximo una rotación.	Se permiten rotaciones contacto constante mínimo con una base. Se permite máximo una rotación.
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.	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.	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

	POMPON C 12 años en adelante	POMPON B 12 años en adelante	POMPON (ELITE) A 12 años en adelante	POMPON MIXTO 12 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 debiera incluir un tiempo de caída separado y marcado y despues 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 despues 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 minimo dos bases.		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. 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			
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. 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 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 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. Excepto árabe exclusivamente para categorías Pomponcito Elite, Pompon II, Pompon Infantil Elite, Pompon B, Pompon A y Pompon Mixto			

JAZZ

	MINI 3 a 8 años	JAZZ I 5 a 8 años	JAZZ I ELITE 8 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.	Máximo dos Pirouettes/ fouettés.	Mínimo dos Pirouettes.
	No se permiten fouettés	Se permiten fouettés sin combinaciones.	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
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.	
Rotaciones	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
Inversiones	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.
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. 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 Jazz Elite, Jazz Infantil Elite, Jazz B, Jazz A y Baile Mixto		

JAZZ

	JAZZ II	JAZZ INFANTIL	JAZZ INFANTIL ELITE
	12 a 16 años	6 a 16 años	6 a 16 años
Estilo	Refina 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.
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 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.		Se permite aventar a un bailarín cuando: a) alguna parte del cuerpo del ejecutante no rebasa 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 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 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
Inversiones	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.	No se permiten Inversiones arriba de los hombros. 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.
Bajadas (No Asistidas)	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.	Se permite que el bailarín ejecutante salte por encima de su base mientras que la cadera no rebase los hombros de su base.	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.
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		

Jazz

	JAZZ B / BAILE MIXTO B 12 años en adelante	JAZZ A / BAILE MIXTO A 12 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
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. 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 Jazz Elite, Jazz Infantil Elite, Jazz B, Jazz A y Baile Mixto	

HIP HOP

	HIPHOPCITO 6 a 12 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	No se permiten realizar ningún tipo de caída de tensión, incluso cuando en estas toquen primero los pies y las manos. Todo debera incluir un tiempo de caída separado y marcado y despues deslizar el movimiento. No se permite caer en posicón 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 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 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 dos bases y que la cadera del bailarín no rebase los hombros de las bases. Se permite máximo una rotación.	
Inversiones	Inversiones requieran contacto constante 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 rebase los hombros de su base. No se permite caer en una posición acostado boca abajo	
Levantamientos	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

	HIP HOP FEMENIL 12 años en adelante	HIP HOP MIXTO 12 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 (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.	
Levantamientos	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 no puede caer acostado de manera boca abajo ni en posicion 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.	