



# Reglamento Porra 2017

## Generales

<b>Múltiple Participación</b>	PORRA Hombres: máx. 2 participaciones. Mujeres: máx. 3 participaciones. BAILE Hombres: máx. 3 participaciones Mujeres: máx. 3 participaciones.	
<b>Nacional</b>	El equipo debe participar en la misma categoría ambos días. El equipo que no participe el primer día de competencia estará descalificado. Si finaliza la categoría y el equipo no pasa a competir, quedará descalificado. Excepto en caso de lesión.	
<b>Categorías Preps</b>	Las categorías Prep son <b>exclusivamente</b> para nuevos equipos o equipos con <b>80 %</b> de nuevos integrantes. Equipos que han participado en Campeonatos Nacionales no pueden tener más de <b>20%</b> de los integrantes del Campeonato Nacional en el equipo Prep.	
<b>EQUIPOS ESCOLARES</b>	Son categorías exclusivas para equipos representativos de instituciones educativas (escuelas). Ningún gimnasio o club podrá participar en estas categorías.	
<b>ELEMENTOS TÉCNICOS</b>	Los elementos máximos permitidos están especificados en el reglamento de cada categoría.	
<b>Baskets</b>	<p>Se define como basket un vuelo que rebasa 30cm por encima de las manos de las bases aventado desde cualquier posición: crunch, extensión, etc.</p> <p>Todo basket debe tener 4 bases tanto para lanzar como para ser cachado. <b>Excepción: categorías USASF.</b></p> <p>Todo elemento que incluye rotación de cabeza y cadera debe tener un 5to cachando a nivel de cabeza. <b>Excepción: categorías USASF.</b></p>	<p><b>Se permiten:</b></p> <p>1 rotación en posición mortal.</p> <p>*No se permiten más de dos giros</p> <p>*Se permite helicopetero 180°</p> <p>*No se permiten helicópteros 360°(excepto cuando se especifica en su categoría lo contrario).</p> <p>*No se permiten dobles mortales.</p>
<b>Extensión Baja</b>	Cargada a nivel de hombros ocupando 3 bases, quienes soportan en todo momento el peso de la flyer, en la subida y en la bajada.	
<b>Extensión Alta</b>	Cargada a nivel de extendido (arriba de la cabeza) ocupando 3 bases, quienes soportan en todo momento el peso de la flyer en la subida y la bajada.	
<b>Parado de 2 pies</b>	Cargada donde el peso está apoyado en los 2 pies.	
<b>Trabajo de parejas</b>	Cargada ocupando menos de 3 bases en la subida y en la bajada.	
<b>Bajadas</b>	<p>Todo elemento que incluye rotación de cabeza y hombros debe ser cachado por 3 bases, una de las cuales debe cachar a nivel de cabeza y hombros.</p> <p>*Bajadas de nivel de 2 1/2 requieren 2 personas cachando cuando no es en forma de grapa (parada).</p> <p>*Bajadas en mortal de nivel de 2 1/2 requieren 3 personas cachando una de las cuales debe cachar a nivel de cabeza y hombros, aún cuando es conectado. (<b>Excepto</b> cuando en su categoría se especifica lo contrario)</p>	
<b>Inversiones / Rotaciones</b>	<p>Una <b>inversión</b> es la <u>estancia</u> en una posición con la cabeza debajo de la cadera.</p> <p>*NO se permiten inversiones hacia abajo con impulso. (<b>Excepto</b> cuando en su categoría se especifica lo contrario).</p> <p>Debe haber una persona adicional a nivel de la cabeza y hombros durante la fase de <b>inversión</b>.</p> <p>No se permite aportar peso en posición de arco.</p> <p>Se permite máximo una rotación y media en el mortal.</p> <p>Se permiten máximo dos full twists.</p> <p>Rotación es pasar por, pero no permanecer en, una posición invertida.</p>	
<b>Pirámides</b>	<p>Se requiere un spot en frente y otro atrás por cada flyer a nivel de 2 ½ .</p> <p>Spot= Persona que No contribuye a la estancia de la subida, pueden tocar (excepto el pie) pero NO cargar.</p> <p>Una 2º base con las dos manos en el pie no es considerado spot, sino base, por lo tanto se requiere otra persona como spot en posiciones con este requisito.</p>	
<b>Gimnasia General</b>	<p>No se permite presentar gimnasia, baskets, pirámide, subidas, sobre, por debajo o a través de una pareja, individuo o articulo (prop). Aclaración: un individuo puede brincar por encima de otro individuo.</p> <p>Se permite máximo una rotación en el mortal.</p> <p>Se permiten máximo dos full twists.</p>	
<b>Gimnasia en Línea</b>	Es toda gimnasia que se avanza hacia enfrente.	
<b>Gimnasia de Parado</b>	Es toda gimnasia que se avanza hacia atrás.	



## Reglamento Porra 2017

Elemento	Mini Prep	Infantil Nivel I Prep	Infantil Nivel II Prep	Infantil e Inf. Mixto Prep
	3 a 8 años (Niños y niñas)	6 a 12 años - Primaria (Máx. 3 hombres)	12 a 16 años-Secundaria (3 hombres)	6 a 16 años
<b>Baskets (Requieren 4 bases)</b>	NO se permiten.	Únicamente Baskets Verticales. Máximo 0 elementos.	Únicamente Baskets Verticales. NO se permite patada 1 giro ni patada doble. Máximo 1 elemento.	Únicamente Baskets Verticales. NO se permite patada 1 giro ni patada doble. Máximo 1 elemento.
<b>Subidas</b>	Máximo parado en muslos con 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Toda subida requiere 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Toda subida requiere 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Toda subida requiere 3 Bases.
<b>Parejas</b>	No se permite trabajo de parejas (incluyendo parado de muslos). Excepción: sentado de hombros y subidas hincadas.	Se permite únicamente lo siguiente en trabajo de parejas: sentado de hombros, subidas hincadas y nivel de muslos.	No se permite trabajo de parejas (incluyendo parado de muslos). Excepción: sentado de hombros y subidas hincadas.	No se permite trabajo de parejas (incluyendo parado de muslos). Excepción: sentado de hombros y subidas hincadas.
<b>Inversiones (Subidas y Pirámides)</b>	No se permiten inversiones ni arco.	No se permiten inversiones ni arco.	No se permiten inversiones ni arco.	No se permiten inversiones.
<b>Rotaciones Subidas</b>	NO se permiten rotaciones.	No se permiten rotaciones.	No se permiten rotaciones.	No se permiten rotaciones.
<b>Bajadas (Subidas y Pirámides)</b>	Únicamente bajada en crunch grapa. * No se permite twist, ni cuna.	Se permiten bajadas de cuna c/ 3 bases, únicamente desde nivel de hombros. *No se permite Twist ni rotación de la cabeza-cadera.	Se permiten bajadas de cuna c/ 3 bases, únicamente desde nivel de hombros. *No se permite Twist ni rotación de la cabeza-cadera.	Se permiten bajadas de cuna c/ 3 bases, únicamente desde nivel de hombros. *No se permiten Twist ni rotación de la cabeza-cadera.
<b>Pirámides (Máximo 2 Niveles)</b>	Máximo 2 niveles. Parada de 2 pies a nivel de extensión baja (3 bases) con 2 conexiones a un poste a nivel máximo de muslos.	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta con 3 bases con conexión a otro grupo en máximo extensión baja (2 pies). <b>Aclaración:</b> cada poste debe tener 3 bases.	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta <b>con 3 bases</b> con conexión a otro grupo en máximo extensión baja (2 pies). Cada poste debe tener un 2º apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide. <b>Aclaración:</b> cada poste debe tener 3 bases.	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta, <b>con 3 bases</b> , con conexión a otro grupo en máximo ext. baja (2pies). Cada poste tiene que tener un 2o apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide. <b>Aclaración:</b> cada poste debe tener 3 bases.
<b>Rotaciones (Pirámides)</b>	NO se permiten rotaciones.	No se permiten rotaciones.	No se permiten rotaciones.	No se permiten rotaciones.
<b>Gimnasia en Línea</b>	Máximo redondilla, arco pasado y vuelta de carro.	Máximo redondilla 1 flic.	Máximo redondilla 1 flic.	Máximo redondilla 1 flic
<b>Gimnasia de Parado</b>	Máximo redondilla, arco pasado y vuelta de carro.	Máximo flic.	Máximo flic.	Máximo flic.

Las categorías Prep son exclusivamente para nuevos equipos/ o equipos con **80 %** de nuevos integrantes. Equipos que han participado en Campeonatos Nacionales no pueden tener más de **20%** de los integrantes del Campeonato Nacional en el equipo Prep.



## Reglamento Porra 2017

Elemento	Femenil B Prep	Mixto E Prep
	12 años mínimo	12 años mínimo
<b>Baskets (Requiere 4 bases)</b>	Únicamente baskets verticales. NO se permite patada 1 giro ni patada doble. Máximo 1 elemento.	Únicamente baskets verticales. NO se permite patada 1 giro ni patada doble. Máximo 1 elemento.
<b>Subidas</b>	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Toda subida requiere 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Toda subida requiere 3 bases.
<b>Parejas</b>	No se permite trabajo de parejas. Excepción: sentado de hombros, subidas hincadas y parada de muslos.	Se permite únicamente lo siguiente en trabajo de parejas: j-up a hombros, sentado de hombros, subidas hincadas y parado de muslos.
<b>Inversiones Subidas y Pirámides</b>	No se permiten inversiones ni arco.	No se permiten inversiones ni arco.
<b>Rotaciones Subidas</b>	No se permiten rotaciones.	No se permiten rotaciones.
<b>Bajadas (Subidas y Pirámides)</b>	Se permiten bajadas máximo en cuna con 3 bases únicamente desde nivel de hombros. *No se permiten Twists ni rotacion de cabeza-cadera.	Se permiten bajadas máximo de cuna c/ 3 bases. *No se permiten Twists ni rotacion de cabeza-cadera.
<b>Pirámides (Máximo 2 Niveles)</b>	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta <b>con 3 bases</b> con conexión a otro grupo en máximo extensión baja (2 pies). Cada poste debe tener un 2º apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide. <b>Aclaración:</b> cada poste debe tener 3 bases.	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta <b>con 3 bases</b> con conexión a otro grupo en máximo extensión baja (2 pies). Cada poste debe tener un 2º apoyando tobillo de la media base durante la pirámide.
<b>Rotaciones (Pirámides)</b>	No se permiten rotaciones.	No se permiten rotaciones.
<b>Gimnasia en Línea</b>	Máximo redondilla 1 flic.	Máximo redondilla 1 flic.
<b>Gimnasia de Parado</b>	Máximo flic.	Máximo flic.

Las categorías Prep son exclusivamente para nuevos equipos o equipos con **80 %** de nuevos integrantes. Equipos que han participado en Campeonatos Nacionales no pueden tener más de **20%** de los integrantes del Campeonato Nacional en el equipo Prep.



## Reglamento Porra 2017

Elemento	Mini	Infantil Nivel I (A Y B)	Infantil Nivel II
	3 a 8 años (Niñas y niños)	6 a 12 años - Primaria (Máximo 3 hombres)	12 a 16 años-Secundaria (3 hombres)
<b>Baskets (Requiere 4 bases)</b>	NO se permiten.	Únicamente Baskets verticales. Máximo 1 elemento.	Únicamente Baskets verticales. Se permite patada 1 giro con 5° cachando a nivel de cabeza y hombros. Máximo 2 elementos.
<b>Subidas</b>	Máximo extensión baja, parado en 2 pies con 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Ambas subidas requieren 3 bases.	Máximo parada de 1 pie en extensión alta con 3 bases.
<b>Parejas</b>	Se permite únicamente lo siguiente en trabajo de parejas: sentado de hombros, subidas hincadas y nivel de muslos.	Se permite únicamente lo siguiente en trabajo de parejas: sentado de hombros, subidas hincadas y nivel de muslos.	Se permite únicamente lo siguiente en trabajo de parejas: sentado de hombros, subidas hincadas y nivel de muslos.
<b>Inversiones / Subidas</b>	NO se permiten inversiones ni arco.	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.
<b>Rotaciones Subidas</b>	NO se permiten.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.
<b>Pirámides (Máximo 2 Niveles)</b>	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja con 1 conexión a un poste de 3 bases quien está parado en 2 pies (máximo a nivel de hombros).	Máximo 2 niveles. Parada de 1 pie a nivel de extensión alta con 1 conexión a un poste de 3 bases quien esta parada en 2 pies (máximo a nivel de hombros).	Máximo 2 niveles. Cada poste (3 bases) debe tener una persona apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide.
<b>Inversiones (Pirámides)</b>	NO se permiten inversiones ni arco.	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.
<b>Rotaciones (Pirámides)</b>	NO se permiten.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.
<b>Bajadas (Subidas y Pirámides)</b>	Únicamente bajada en crunch y grapa. *No se permite twist, cuna ni rotación de la cabeza-cadera.	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) en parado de 2 pies. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones.	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) en parado de 2 pies. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones.
<b>Gimnasia en Línea</b>	Máximo redondilla flic-flic.	Máximo redondilla 3 flics.	Máximo redondilla flic mortal.
<b>Gimnasia de Parado</b>	Máximo flic.	Máximo flic.	Máximo flic.



## Reglamento Porra 2017

Elemento	Infantil Básico e Inf. Mixto Básico	Infantil Intermedio e Inf. Mixto Intermedio	Infantil Avanzado e Inf. Mixto Avanz.
	6 a 16 años	6 a 16 años (CERO hombres)	6 a 16 años
<b>Baskets (Requiere 4 bases)</b>	Únicamente Baskets verticales. *No se permiten Baskets con alguna rotación o giro. No twists. Máximo 1 elemento.	Únicamente Baskets verticales. Se permite patada 1 giro con un 5° cachando a nivel de cabeza y hombros. Máximo 2 elementos.	Únicamente Baskets verticales. Se permite patada doble con un 5° cachando a nivel de cabeza y hombros. Máximo 3 elementos.
<b>Subidas</b>	Máximo extensión alta parado en 2 pies. Parada de 1 pie a nivel de extensión baja. Ambas subidas requieren 3 bases.	Máximo extensión alta parado en 1 pie con 3 bases.	Toda parada de 1 pie requiere contacto de un 2° a partir de nivel extendido.
<b>Parejas</b>	No se permite toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel de hombros y requiere contacto del 2° a partir del piso (J-ups).	Se permite máximo Toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido (parado 2 pies) y requiere contacto del 2° a apartir de los hombros.	Se permite como máximo Toss a manos; en todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido y requiere contacto del 2° a partir del nivel extendido.
<b>Inversiones/ Subidas</b>	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician máximo a nivel de hombros y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inicien máximo a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel extendido.
<b>Rotaciones Subidas</b>	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permite rotación con giro.	Se permiten rotaciones con 1 conexión. No se permite rotación con giro.	Se permiten rotaciones con 1 conexión. Se permite 1 rotación con giro.
<b>Pirámides (Máximo 2 Niveles)</b>	Máximo 2 niveles. Parada de un pie a nive de extensión alta con 1 conexión a un poste quien está parado en 2 pies (máximo a nivel de hombros).	Máximo 2 niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en tobillo de la media base durante la pirámide.	Máximo 2 niveles.
<b>Inversiones (Pirámides)</b>	Se permiten inversiones que inician a nivel de hombros que tengan 3 bases, cuando tienen 2 conexiones a medios postes durante la fase de inversión; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel hombros.	Se permiten inversiones que inician a nivel de hombros que tengan 3 bases cuando tienen 1 conexión a un medio poste durante la fase de inversión; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de extendido.	Se permiten inversiones que inician máximo a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de extendido.
<b>Rotaciones (Pirámides)</b>	Se permite rotaciones conectadas a 2 medios postes. No se permite rotación con giro.	Se permiten rotaciones conectadas a 1 medio poste. Se permiten rotaciones con 1 conexión. No se permite rotación con giro.	Se permiten rotaciones conectadas a 1 medio poste. Se permite rotacion con 1 giro.
<b>Bajadas (Subidas y Pirámides)</b>	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) y de paradas de 2 pies. Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permite rotación con giro.	Se permiten bajadas de doble twist desde nivel de extensión en subidas de dos pies con un 2° que participa en la cachada. Se permiten rotaciones con 1 conexión. No se permite rotación con giro.	Se permiten bajadas de doble twist desde nivel extendido con una persona adicional a nivel de la cabeza. Se permite 1 rotación con 1 giro.
<b>Gimnasia en Línea</b>	Máximo redondilla 3 flics.	Máximo extendido.	Máximo giro.
<b>Gimnasia de Parado</b>	Máximo flic.	Máximo mortal.	Máximo extendido.



## Reglamento Porra 2017

Elemento	Femenil B Básico	Femenil B Intermedio	Selección B
	12 años mínimo	12 años mínimo	10 años mínimo
<b>Baskets (Requiere 4 bases)</b>	Únicamente Baskets verticales. *No se permiten Baskets con rotación de cabezadera ni twists (NO patada giro). Máximo 2 elementos.	Únicamente Baskets verticales. *Se permite patada 1 giro. Máximo 2 elementos ejecutados en el basket.	Únicamente Baskets verticales. Se permite patada doble con un 5° cachando a nivel de cabeza y hombros. Máximo 4 elementos.
<b>Subidas</b>	En grupos de tres bases se permite máximo extensión alta parado en 2 pies.	Máximo extensión alta parado en 1 pie con 3 bases.	Toda parada de 1 pie requiere 1 persona adicional con contacto constante a partir del nivel extendido.
<b>Parejas</b>	No se permite toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel de hombros y requiere contacto del 2° a partir del piso. (J-ups)	Se permite como máximo toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido (2 pies) y requiere contacto constante del 2° a partir de hombros.	Se permite máximo Toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido y requiere contacto del 2° a partir del nivel extendido.
<b>Inversiones (Subidas)</b>	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician máximo a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel extendido.
<b>Rotaciones (Subidas)</b>	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permiten rotaciones con giro.	Se permiten rotaciones con 1 conexión. No se permiten rotaciones con giro.	Se permiten rotaciones con 1 conexión. Se permite 1 rotación con 1 giro.
<b>Bajadas (Subidas y Pirámides)</b>	Se permiten bajadas de twist desde extensión baja (3 bases) parado de 2 pies. Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permiten rotaciones con giro.	Se permiten bajadas de doble twist desde nivel de hombros en subidas de dos pies con un 2° que participa en la cachada. Se permiten rotaciones con 1 conexión. No se permiten rotaciones con giros.	Se permiten bajadas de doble twist de nivel extendido con una persona adicional a nivel de la cabeza. Se permite rotación de cabeza y cadera con 1 conexión. Se permite 1 rotación con 1 giro.
<b>Pirámides (Máximo 2 Niveles)</b>	Máximo 2 niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en tobillo de la media base durante la pirámide.	Máximo 2 niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en tobillo de la media base durante la pirámide.	Máximo 2 niveles.
<b>Inversiones (Pirámides)</b>	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician máximo a nivel de cadera; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician máximo a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel extendido.
<b>Rotaciones (Pirámides)</b>	Se permite rotaciones con 2 conexiones. No se permite rotación con giro.	Se permiten rotaciones conectadas a 1 medio poste; no se permite rotación con giro.	Se permiten rotaciones conectadas a 1 medio poste. Se permite rotación con 1 giro.
<b>Gimnasia en Línea</b>	Maximo extendido.	Máximo giro.	Máximo giro.
<b>Gimnasia de Parado</b>	Máximo flic.	Máximo mortal.	Máximo extendido.



## Reglamento Porra 2017

Elemento	Femenil A Básico	Selección A
	12 años mínimo	12 años mínimo
<b>Baskets (Requiere 4 bases)</b>	Se permite mortal en "C" o bolita y patada doble twist con un 5o cachando a nivel de cabeza y hombros. Máximo 3 elementos en baskets verticales 1 elemento en baskets que rotan cabeza-cadera.	Se permite rotación de cabeza y hombros. Se permiten giros. Se permite ejecutar máximo 2 posiciones en baskets que rotan (Ej.: no se permite X out giro).
<b>Subidas</b>	Se permiten subidas directas a posición extendida con 3 bases.	Se permiten subidas directas a posición extendida con contacto constante del 2º a partir de la posición extendida. Toda parada de 1 pie requiere 1 persona adicional con contacto constante a partir del nivel extendido.
<b>Parejas</b>	Se permite máximo Toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido (2 pies) y requiere contacto constante del 2º a partir de hombros.	Se permite máximo Toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido y requiere contacto del 2º a partir de los hombros.
<b>Inversiones (Subidas)</b>	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician máximo a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel extendido.
<b>Rotaciones (Subidas)</b>	Se permiten rotaciones con 1 conexión. No se permite rotaciones con giro.	Se permite rotación (mortales, extendido ). No se permite giro con mortal.
<b>Bajadas (Subidas y Pirámides)</b>	Se permiten bajadas de doble twist con 3 bases desde nivel de hombros con un 2º que participa en la cachada. Se permite rotación de cabeza y cadera con 1 conexión cuando es cachada por 3 bases.	Se permiten máximo 2 posiciones en la bajada. Se permite rotación de cabeza y cadera sin estar conectado cuando se recibe por 3 bases. No se permite giro con mortal.
<b>Pirámides (Máximo 2 ½ Niveles)</b>	Máximo 2 ½ niveles. Cada flyer a nivel de 2 ½ debe tener su peso soportado por 2 medios postes. Cada poste debe tener un 2º apoyando en tobillo del medio poste durante la pirámide de 2 ½. Se permite 1 flyer a nivel 2 ½ por cada 2 medios postes (Ej: no tótems, no 2-1-1, <b>no doble A</b> , etc.).	Máximo 2 ½ niveles. Cada poste debe tener un 2º apoyando en los tobillos de la media base durante la pirámide de 2 ½.
<b>Inversiones (Pirámides)</b>	Se permiten inversiones que inician máximo a nivel de hombros cuando tienen 2 conexiones a medios postes durante la fase de inversión.	Se permiten inversiones que inician máximo a nivel extendido cuando tienen 1 conexión a medio poste durante la fase de inversión.
<b>Rotaciones (Pirámides)</b>	Se permiten rotaciones con 1 conexión a medio poste.	Se permiten rotaciones con un spot a nivel de cabeza y hombros.
<b>Gimnasia en Línea</b>	Máximo extendido.	Máximo doble giro.
<b>Gimnasia de Parado</b>	Máximo mortal.	Máximo giro.



## Reglamento Porra 2017

Elemento	Mixto E Básico	Mixto E Intermedio	Mixto D Básico	Mixto D Avanzado
	12 años mínimo	12 años mínimo	12 a 19 años	12 a 19 años
<b>Baskets (Requiere 4 bases)</b>	Únicamente Baskets verticales. Se permite patada 1 giro. Máximo 2 elementos.	Únicamente Baskets verticales. Se permite patada doble con un 5° cachando a nivel de cabeza y hombros. Máximo 3 elementos.	Únicamente Baskets verticales. No se permiten Baskets con rotación de cabeza-cadera ni twists. Máximo 1 elemento.	Únicamente Baskets verticales. Se permite patada 1 giro. Máximo 2 elementos ejecutados en el basket.
<b>Subidas</b>	Máximo extensión alta parado en 1 pie con 3 bases.	Toda parada de 1 pie requiere 1 persona adicional con contacto constante a partir de nivel extendido.	Máximo extensión alta parado en 1 pie con 3 bases.	Se permite toss directo a posición extendida con contacto del 2° cuando es parado en un pie con la pierna extendida.
<b>Parejas</b>	Se permite máximo Toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido (2 pies) y requiere contacto del 2° a partir de los hombros.	Se permite Toss directo. Todo trabajo de parejas requiere contacto del 2° a partir del nivel extendido.	Se permite máximo Toss a manos. En todo trabajo de parejas se permite llegar máximo a nivel extendido (2 pies) y requiere contacto del 2° a partir de los hombros.	Se permite toss directo a posición extendida con contacto del 2° cuando es parado en un pie con la pierna extendida.
<b>Inversiones (Subidas)</b>	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel extendido.	Se permiten inversiones que inician a nivel de piso y que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel extendido.
<b>Rotaciones (Subidas)</b>	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permite rotación con giros.	Se permiten rotaciones con 1 conexión. No se permiten rotaciones con giros.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permiten rotaciones con giros.	Se permiten rotaciones con 1 conexión. Se permiten rotaciones con máximo 1 giro.
<b>Bajadas (Subidas y Pirámides)</b>	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) en parado de 2 pies. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones.	Se permiten bajadas de doble twist desde nivel de hombros en subidas de 2 pies con un 2° que participa en la bajada. Se permite rotación de cabeza y cadera con 1 conexión.	Se permiten bajadas de 1 twist de extensión alta (3 bases) en parado de 2 pies. No se permite rotación de cabeza y cadera.	Se permiten bajadas de doble twist desde nivel extendido en subidas de 2 pies con un 2° que participa en la bajada. Se permite rotación de cabeza y cadera con 1 conexión.
<b>Pirámides</b>	Máximo 2 niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en tobillo de la media base durante la pirámide.	Máximo 2 niveles.	Máximo 2 ½ niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en tobillo de la media base durante la pirámide de 2 ½. Se permite 1 flyer a nivel 2 ½ por cada 2 medios postes (ej: no tótems, no 2-1-1, <b>no doble A</b> , etc.). <b>Aclaración:</b> no se permite compartir medio poste.	Máximo 2 ½ niveles. Cada poste debe tener un 2° apoyando en tobillo de la media base durante la pirámide de 2 ½. Se permite 1 flyer a nivel 2 ½ por cada 2 medios postes (ej: no tótems, no 2-1-1, <b>no doble A</b> , etc.). <b>Aclaración:</b> no se permite compartir medio poste.
<b>Inversiones (Pirámides)</b>	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel extendido.	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel extendido.
<b>Rotaciones (Pirámides)</b>	Se permiten rotaciones con 2 conexiones.	Se permiten rotaciones conectadas a 1 medio poste. No se permite rotación con giro.	Se permiten rotaciones con 2 conexiones a medios postes. No se permiten rotaciones con giros.	Se permiten rotaciones con 1 conexión. Se permiten rotaciones con 1 giro.
<b>Gimnasia en Línea</b>	Máximo extendido.	Máximo giro.	Máximo extendido.	Máximo giro.
<b>Gimnasia de Parado</b>	Máximo extendido.	Máximo extendido.	Máximo mortal	Máximo extendido.





## Reglamento Porra 2017

Elemento	Mixto C Básico	Mixto C Intermedio	Mixto C Avanzado
	14 años mínimo	14 años mínimo	14 años mínimo
<b>Baskets (Requiere 4 bases)</b>	Únicamente Baskets verticales. Se permite patada con 1 giro. Máximo 2 elementos.	Se permiten máximo 3 elementos en Baskets verticales y máximo 1 elemento en Baskets que rotan: mortal en "C" o bolita. No se permiten mortales con giro.	Se permiten baskets verticales, patada doble twist y máximo mortales para atrás en varias posiciones. No se permiten mortales con giro.
<b>Subidas / Parejas</b>	Se permite toss a manos con contacto constante del 2º empezando a la altura de los hombros. Todo parado de 2 pies requiere un 2º con contacto constante a partir del nivel extendido.	Se permite toss directo a posición extendida en parado de 2 pies con contacto constante del 2º empezando en posición extendida. Todo parado de 1 pie requiere un 2º con contacto constante a partir del nivel extendido.	Se permite toss directo a posición extendida con contacto constante del 2º empezando en posición extendida.
<b>Inversiones (Subidas)</b>	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician máximo a nivel de hombros; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel extendido con un 2º a nivel de cabeza y hombros durante la inversión.	Se permiten inversiones que inician máximo a nivel extendido; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel extendido con un 2º a nivel de cabeza y hombros durante la inversión.
<b>Rotaciones (Subidas)</b>	Se permiten rotaciones con 2 conexiones. No se permite rotación con giros.	Se permiten rotaciones con 1 conexión. No se permite rotación con giros.	Se permiten rotaciones con 1 conexión. Se permite rotación con 1 giro.
<b>Bajadas (Subidas y Pirámides)</b>	Se permiten bajadas de doble twist desde nivel de hombros en 2 pies con un 2º que participa en la bajada. Se permite rotación de cabeza y cadera con 2 conexiones. No se permite rotación con giros.	Se permiten bajadas de doble twist desde nivel extendido en subidas de 2 pies con un 2º que participa en la bajada. Se permiten rotaciones con 1 conexión. No se permite rotación con giros.	Se permiten bajadas de doble twist desde nivel extendido en subidas de 1 pie con un 2º participando en la cachada. Se permite rotación de cabeza y cadera con 1 conexión y máximo 1 giro.
<b>Pirámides</b>	Máximo 2 ½ niveles. Cada poste debe tener un 2º apoyando en tobillo de la media base durante la pirámide de 2 ½. Se permite 1 flyer a nivel 2 ½ por cada 2 medias bases (ej: no totems, no 2-1-1, <b>no doble A</b> , etc.). <b>Aclaración:</b> no se permite compartir medio poste.	Máximo 2 ½ niveles. Cada poste debe tener un 2º apoyando en tobillo de la media base durante la pirámide de 2 ½. Se permite máximo 1 flyer a nivel 2 ½ por cada media base. <b>Aclaración:</b> se permite compartir medio poste.	Se permite máximo 1 flyer a nivel 2 ½ por cada media base. <b>Aclaración:</b> se permite compartir Medio Poste.
<b>Inversiones (Pirámides)</b>	Se permiten inversiones que inician a nivel de cadera que tengan 3 bases; la fase de inversión debe acabar antes de llegar a nivel de hombros.	Se permiten inversiones que inician máximo a nivel de hombros cuando están conectados a 2 medios postes durante la fase de inversión.	Se permiten inversiones a nivel de 2 ½ cuando el peso de la flyer está soportado por 2 medios postes durante la fase de inversión.
<b>Rotaciones (Pirámides)</b>	Se permiten rotaciones con 2 conexiones a medios postes. No se permiten rotaciones con giros.	Se permiten rotaciones con conexión a 1 medio poste. No se permite rotaciones con giros.	Se permiten rotaciones con 1 conexión a un medio poste. Se permite rotación con 1 giro.
<b>Gimnasia en Línea</b>	Máximo mortal.	Máximo extendido.	Máximo giro.
<b>Gimnasia de Parado</b>	Máximo flic.	Máximo mortal.	Máximo giro.



## Reglamento Porra 2017

Elemento	Mixto B 15 años mínimo
<b>Baskets (Requiere 4 bases)</b>	Se permite rotación de cabeza y cadera (mortales, extendido, giro ) Máximo 1 rotación excepción: japonesa. Se permite máximo 1 giro con mortal. No se permite mortal con doble giro ni japonesa doble.
<b>Subidas</b>	Se permite ejecutar toss directo a posición extendida en trabajo de parejas (base y flyer).
<b>Inversiones (Subidas)</b>	Se permite inversiones que inicien a nivel de extendido. No se permite ninguna clase de giro.
<b>Rotaciones (Subidas)</b>	Se permite rotación de cabeza y cadera (mortales, extendido ) con un spot a nivel de cabeza y hombros. Se permite como máximo 1 giro c/mortal.
<b>Bajadas</b>	Se permiten bajadas de mortales y doble twist. Se requiere un spot adicional cuando la bajada en doble twist o mortal es desde posición extendida en un 1 pie con la pierna extendida (escorpion, stretch etc.). No se permite giro con mortal.
<b>Pirámides</b>	Máximo 2 ½ niveles.
<b>Inversiones (pirámides)</b>	Se permiten inversiones a nivel de 2 ½ cuando el peso de la flyer está soportado por 1 medio poste durante la fase de inversión.
<b>Rotaciones (pirámides)</b>	*Se permiten rotaciones con un spot presente durante la rotación a nivel de la cabeza y hombros.
<b>Gimnasia en Línea</b>	Máximo doble giro.
<b>Gimnasia de Parado</b>	Máximo giro.



## Reglamento Porra 2017

Elemento	Mixto E AV (USASF Nivel 5 IOLC5), Mixto E AV Chico (USASF Nivel 5 IO5C5) y Femenil B Avanzado (USASF nivel 5 IO5)
13 años mínimo (calificatoria para Worlds)	
<b>Baskets</b>	<p>Se permiten máximo cuatro bases, una de las cuales tiene que recibir a nivel de la cabeza y hombros. Todas las bases de los baskets deben tener los pies en el piso y estar estacionarios durante el basket. Los baskets deben llegar a posición de cuna cachada por sus tres bases originales, una de ellas cachando a nivel de cabeza y hombros.</p> <p><b>Aclaración:</b> los baskets no deben moverse en forma intencional.</p> <p><b>Excepción:</b> se permite una rotación de 1/2 vuelta por las bases cuando se realiza un basket patada giro.</p> <p>No se permiten que los baskets se desplacen de forma intencional.</p> <p>La flyer en un basket debe tener ambos pies sobre las manos de sus bases cuando inicia el impulso. Ninguna pareja, pirámide, individuo o prop puede pasar por debajo o por encima de algún basket y los baskets no pueden pasar sobre, por debajo o a través de ninguna pareja, pirámide, individuo o prop.</p> <p>Se permiten máximo 2 1/2 rotaciones de twist.</p> <p>No se permiten que flyers en baskets distintos tengan contacto entre ellas ni con las bases.</p> <p>Se permite unicamente una flyer por basket.</p>
<b>Subidas/ Parejas</b>	<p>Se requiere un spot por cada una de las flyers arriba del nivel del hombros.</p> <p>Se permiten parejas a una sola pierna extendida.</p> <p>Se permiten subidas en giro y transiciones de giro con un máximo 2 1/4 rotaciones, con mínimo una conexión durante la rotación.</p> <p><b>Aclaración:</b> un giro ejecutado con un vuelta adicional por las bases, seria ILEGAL si el resultado total es que la flyer excede 2 1/4 rotaciones. Se utilizará la posición de la flyer para determinar la rotación que se ejecuta. Una vez que la subida está estática entonces podrán continuar con una rotación adicional.</p> <p>No se permiten subidas de mortal sin conexión.</p> <p>No se permiten cargadas de split sobre una sola base.</p> <p>Parejas de doble awesome requieren a un spot adicional por cada flyer.</p>
<b>Inversiones (Subidas/ Parejas)</b>	<p>Se permiten inversiones de pareja a nivel de extendido.</p> <p>Se permiten inversiones que progresan hacia abajo cuando se encuentran arriba del nivel del hombros y que tengan tres bases. Dos bases deben estar a nivel de la cabeza y hombros. El contacto debe iniciarse a nivel de hombros o arriba.</p> <p><b>Excepción:</b> se permite una inversión a nivel extendido con power press controlando a nivel del hombros. ( Ej. Aguja-needle o parada de manos).</p> <p><b>Aclaración 1:</b> las bases deben hacer contacto desde el nivel de la cadera llegando a la cabeza y hombros.</p> <p><b>Aclaración 2:</b> no se requieren 3 bases para inversiones hacia abajo que se inician al nivel de hombros o abajo. Se requiere 3 bases cuando la pareja inicia al nivel de hombros o abajo y cambia a inversión por arriba del nivel de los hombros.</p> <p>Inversiones hacia abajo deben mantener contacto con una de las base originales.</p> <p><b>Excepción:</b> se permite en una inversión lateral que la base original pierda contacto con la flyer cuando es necesario hacerlo.</p> <p><b>Ejemplo:</b> bajadas tipo vuelta de carro.</p> <p>No se permite detenerse en una posición invertida.</p> <p><b>Ejemplo:</b> una vuelta de carro es legal cuando la flyer detiene el movimiento hacia abajo en posición no invertida.</p> <p><b>Excepción:</b> se permite una inversión a nivel extendido con power press controlando a nivel de hombros. (Ej. Aguja-needle o parada de manos).</p> <p>No se permite tocar el piso durante una inversión mientras progresa hacia abajo.</p> <p><b>Aclaración:</b> inversiones que terminan boca abajo desde nivel extendido deberán detenerse, de manera visible, en una posición no invertida y luego completar la inversión.</p> <p>No se permite que inversiones que progresan hacia abajo estén conectadas unas con otras.</p> <p>No se permite que las bases soporten peso de la flyer cuando la base está en un arco.</p>
<b>Subidas/ Parejas con movimiento suelto (Release Move)</b>	<p>Movimientos sueltos son permitidos hasta 45 cm. arriba de los brazos extendidos de las bases.</p> <p><b>Ejemplo:</b> se permiten tic-tocs.</p> <p><b>Aclaración:</b> si el movimiento suelto rebasa 45 cm. arriba de los brazos extendidos de las bases, sera considerado como un lanzamiento o bajada.</p> <p>No se permite caer en posición invertida. La posición de la salida será utilizada para determinar si la posición inicial era invertida. No se permite girar durante movimientos sueltos desde una posición invertida hacia una posición no invertida.</p> <p><b>Excepción:</b> Flic hacia delante con medio giro hacia un elemento de pareja extendida, puede incluir hasta 1/2 giro.</p> <p>Movimientos sueltos desde una posición invertida finalizando en un elemento al nivel de hombros o arriba, requiere un spot.</p> <p>Movimientos sueltos deben regresar a las bases originales.</p> <p>Se permiten baskets helicoptero con 180° de rotación y deben ser recibidos por 3 bases, una a nivel de la cabeza y hombros.</p> <p>No se permiten movimientos sueltos que se muevan en forma intencional.</p> <p>Los movimientos sueltos no deben pasar por encima, por debajo o a través de otros elementos de parejas, pirámides o personas.</p> <p>Las flyers que suben en movimientos sueltos separados no deben hacer contacto.</p>

	<b>Excepción:</b> bajada de verdaderos doble Cupies/Awesome
<b>Pirámides</b>	Se permite hasta 2 niveles. La base de cada flyer debe estar parada en el piso.
<b>Pirámides con movimiento suelto (Release Move)</b>	<p>Se permite que durante una transición, la flyer rebase la altura de 2 niveles mientras se mantenga en contacto con una persona al nivel del hombros o abajo durante toda la transición.</p> <p><b>Aclaración:</b> debe haber contacto con una persona en el piso antes de perder el contacto con el medio poste, es decir, no puede estar en ningún momento libre de contacto.</p> <p>El peso no debe apoyarse en el segundo nivel. El peso pasa por, pero no permanece en el 2o nivel.</p> <p><b>Aclaración:</b> La transición debe ser continua.</p> <p>Pirámides no invertidas y movimientos sueltos deben ser recibidos por mínimo dos personas. 1 base y 1 spot.</p> <p>Las bases deben de ser estacionarias y deben mantener contacto visual con la flyer durante toda la transición.</p> <p>Se permite que las transiciones no invertidas incluyan cambio de bases. Cuando existe cambio de bases, la flyer debe mantener contacto físico con un medio poste a nivel hombros o menos.</p> <p><b>Aclaración:</b> debe haber contacto con una persona en el piso antes de perder el contacto con el medio poste, es decir, no puede estar en ningún momento libre de contacto.</p> <p>La flyer debe ser recibida por mínimo 2 bases. No pueden estar incluidos en otro elemento o coreografía una vez que se inicia la transición ( el abajo para iniciar el lanzado es considerado como el inicio del elemento).</p> <p>No se permite que movimientos sueltos se conecten con una flyer arriba del nivel del hombros.</p>
<b>Inversiones (Pirámides)</b>	<p>Se permiten rotaciones conectadas. Se debe mantener contacto constante con mínimo 1 persona (base) a nivel hombros o menos.</p> <p><b>Aclaración:</b> debe haber contacto con una persona en el piso antes de perder el contacto con el medio poste, es decir, no puede estar en ningún momento libre de contacto.</p> <p>Se permiten rotaciones conectadas hasta 1 1/4 y 1/2 twists.</p> <p>Se permiten rotaciones conectadas que excedan 1/2 twist y 3/4 de rotación cuando el toss inicia en una posición no invertida, y no pase de posición horizontal durante su transición. Se permite máximo 1 twist.</p> <p><b>Aclaración:</b> se permite hacer toss desde una posición vertical no invertida. (Ej. Toss desde cuna o crunch) ejecutando un twist y una rotación de 3/4 hacia una posición prona mientras se mantenga contacto con 1 base.</p> <p>Se permite cambiar bases durante transiciones invertidas.</p> <p>Rotaciones conectadas deben estar en movimiento continuo.</p> <p>Rotaciones que no giren deben ser recibidos por mínimo 3 bases.</p> <p><b>Excepción:</b> mortales conectados que finalicen en una posición erguida al nivel de hombros o arriba requiere un mínimo de 1 base y dos spots.</p> <p>Las bases deben de ser estacionarios y mantener contacto visual con la flyer durante toda la transición.</p> <p>La flyer debe ser recibida por al menos 3 bases. No pueden estar incluidos en otro elemento o coreografía una vez que se inicia la transición (el abajo para iniciar el lanzado es considerada como el inicio del elemento).</p> <p>Todas las rotaciones conectadas que giren (Incluyendo 1/4 de giro o más) deben ser recibidas por al menos 3 bases. Las 3 bases deben de hacer contacto durante la cachada.</p> <p>Inversiones conectadas no deben moverse hacia abajo mientras se realiza el elemento invertido</p> <p>No se permite que inversiones que se desplazan hacia abajo hagan contacto unas con otras.</p> <p>No se permiten inversiones conectan con flyers que están arriba del nivel del hombros.</p>
<b>Bajadas</b>	<p>Un movimiento es considerado una bajada si termina en una cuna o llega directamente al piso.</p> <p>Bajadas en cuna de una base deben contar con un spot donde una mano apoya a nivel de la cabeza y hombros.</p> <p>Cunas desde una subida de multi bases deben tener 2 bases que reciban con una mano apoyando a nivel de la cabeza y hombros.</p> <p>Bajadas directamente al piso deben ser asistidos por 1 base original o spot.</p> <p><b>Excepción:</b> las únicas bajadas permitidas sin asistencia son directamente al piso sin ningún otro movimiento, desde el nivel de la cadera o debajo de la misma.</p> <p><b>Aclaración:</b> No se permite que individuo baje al piso desde arriba de la cadera sin asistencia.</p> <p>Se permiten máximo 2 1/4 de rotaciones de twists .</p> <p>Ninguna pareja, pirámide, individuo o artículo puede pasar por debajo de una bajada y una bajada no debe ser lanzada por encima, por debajo o através de parejas, pirámides, individuos o props.</p> <p>No se permiten bajadas de mortales sin una conexión.</p> <p>Las bajadas deben regresar a sus bases originales.</p> <p>No se permite que las bajadas se desplacen de manera intencional.</p> <p>No se permiten caídas de tensión (donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares).</p> <p>Cuando se baja en cuna desde doble awesome deben haber 2 bases para recibir cada flyer y tienen que estar estáticos antes de que se inicie la bajada .</p>
<b>Gimnasia en Línea</b>	<p>Se permiten elementos con hasta 1 rotación horizontal y 2 rotaciones verticales.</p> <p>No se permiten elementos que incluyan rotaciones de mortal y rotaciones con giro antes de un doble giro.</p> <p>No se permiten elementos con giros saliendo directamente después de un elemento de doble giro.</p>
<b>Gimnasia Posición Parado</b>	<p>Elementos son permitidos hasta 1 rotación horizontal y 2 rotaciones verticales.</p> <p>No se permiten elementos que incluyen rotaciones de mortal con giro desde un elemento de doble giro.</p> <p>No se permiten elementos de giros saliendo directamente después de un doble giro.</p> <p>Previo a un elemento que incluya doble giro debe haber un mínimo de dos elementos de gimnasia que se desplazan hacia atrás y que no incluyan giros. Uno de estos dos elementos debe de ser un Flic. (Elementos de Saltos no son considerados elementos de gimnasia. Ejemplo. Toe Touch &gt; Flic &gt; Doble giro = ILEGAL).</p> <p><b>Aclaración:</b> parada de manos no es un elemento de gimnasia que se desplaza. Entonces, rollos extendidos hacia atrás no se cuentan como elemento que se requiere para realizar un doble giro.</p> <p><b>Aclaración 2:</b> Si un Atleta está ejecutando un segundo doble giro con una línea de giro estático. Ejemplo: FLIC - FLIC de Posición Parado - DOBLE GIRO – FLIC - DOBLE GIRO SERÍA LEGAL.</p>



## Reglamento Porra 2017

Elemento	Femenil A Avanzado (USASF nivel 6 IO6), Mixto Ch A (USASF Nivel 6 IO6) y Mixto A (USASF Nivel 6 IO6) 15 años mínimo calificación para Worlds
<b>Baskets</b>	<p>Se permite aventar baskets con 3 bases. Se permiten Helicopteros con máximo 180° de rotación y requieren 3 bases, una a nivel de cabeza y hombros. Se permiten baskets que se avientan de un juego de bases a otro, siempre y cuando las bases que avientan y los que reciben (mínimo 3) no tengan otro papel desde el inicio del basket hasta la cachada y que estén estacionarios. Bases en todo momento deben tener contacto visual con la flyer. No se permite rotar y girar más de 3/4 o 1 1/2 twists.</p> <p>Baskets sin rotación de cabeza/cadera pueden incorporar como máximo 3 1/2 twists. Se permiten Baskets que rotan cabeza y cadera con máximo 1 1/4 de rotación mas 2 elementos adicionales.</p> <p><b>Excepción:</b> pike open doble porque no cuenta como elemento adicional el tuc, pike o extendido</p> <p>Se permite en baskets máximo 1 1/2 rotaciones de twist o mortales al frente con una rotación de "3/4".</p>
<b>Subidas/ Parejas (Subidas)</b>	<p>Se requiere un spot cuando: Se ejecutan cargadas en parejas de 1 mano y la flyer no está en Awesome o Lib. La entrada es de un toss (release move) mayor de 360° o de inversión. La flyer está siendo aventada desde nivel de piso hacia una cargada de 1 mano. Cuando la flyer está invertida en posición extendida. Cuando está aventada desde arriba del piso a un cargada de una mano y es un doble awesome (1 spot por cada flyer en awesome).</p> <p>No se permiten cargadas de split sobre una sola base.</p> <p>Parejas de doble awesome requieren un spot adicional por cada flyer.</p> <p>Múltiples Parejas de un solo brazo que están conectadas requieren un spot adicional por cada flyer.</p>
<b>Inversiones (Subidas)</b>	Las inversiones que se mueven hacia abajo y que inician arriba de los hombros deben estar asistidas por 2 personas. La flyer debe mantener contacto constante con un base.
<b>Rotaciones Verticales (Subidas)</b>	<p>Se permite rotación vertical de máximo 2 1/4 .</p> <p><b>Aclaración:</b> un giro ejecutado con un vuelta adicional por las bases sería ILEGAL si el resultado total de la flyer excede 2 1/4 rotaciones. Se utilizará la posición de la flyer para determinar la rotación que se ejecuta. Una vez que la subida está estática, entonces podrán continuar con una rotación adicional.</p>
<b>Rotaciones Horizontales (Subidas)</b>	<p>Se permiten desde <u>nivel de piso</u> Rewind (Rotación horizontal) con máximo 1 rotación y 1 1/4 twist.</p> <p><b>Excepción 1:</b> rewind a cuna rotación de 1 1/4.</p> <p><b>Excepción 2:</b> redondilla rewind, flic rewind. Todo rewind que se cacha debajo de los hombros requiere 2 personas para cachar. Ejemplo: rewind a squat. NO se permite rewind que inicia desde toe pitch, Leg Pitch.</p>
<b>Pareja con Movimiento Suelto sin Conexión (release moves)</b>	<p>No pueden terminar en una inversión. No pueden exceder 32 cm. del brazo extendido de la base o se clasifica como basket. No se permite desplazar en forma intencional. Tienen que regresar a los bases originales.</p> <p><b>Excepción:</b> cuando una base avienta y otra recibe con 1 spot adicional que no tenga otro papel desde el inicio de la transición. Las flyers que suben en movimientos sueltos separados no deben hacer contacto.</p> <p><b>Excepción:</b> bajada de verdaderos doble Cupies/Awesome</p>
<b>Pirámides</b>	Máximo 2 1/2 niveles. Se permite exceder la altura de 2 1/2 niveles en el toss a la altura de 2 1/2 pero no en forma excesiva.

<p><b>Bajadas (Pirámides y Subidas)</b></p>	<p>Bajadas directamente al piso deben ser asistidos por 1 base original o spot.  <b>Excepción:</b> Grapas, con ningún otro elemento desde el nivel de la cadera o menos son las únicas bajadas permitidas hacia el piso que no requieren asistencia.  Se permite bajadas de máximo 2 1/4 rotaciones de twist en parejas y pirámides de 2 niveles y requieren mínimo 2 bases. Se permiten bajadas de máximo 1 1/2 rotaciones de twist en pirámides de 2 1/2 niveles y requieren mínimo 3 bases, una debe de estar estacionario desde el inicio de la bajada.  <b>Excepción:</b> 2-1-1 en muslos pueden ejecutar hasta doble twist, Ej.: Extensión, Liberty, Heel Stretch)  Bajadas sin conexión desde una pirámide de 2 1/2 niveles no pueden llegar a una posición invertida o boca abajo.  No se permite que las bajadas se desplacen de manera intencional y deben regresar a sus bases originales.  No se permiten caídas de tensión (donde las personas se dejan ir hacia adelante en forma tensa y al final realizan un rollo al frente, o similares).  Durante las bajadas, las flyers no pueden estar en contacto unas con otras en cuanto pierdan contacto con sus bases.  Se permiten mortales sin conexión que llegan directamente al piso con 1 rotación hacia el frente y no twists.  <b>Aclaración:</b> bajadas en mortales hacia atrás deberán de ser recibidos en cuna y tener un spot. No debe de desplazarse de manera intencional. Deben originarse desde el nivel de hombros o menos (no pueden originarse desde una pirámide de 2 1/2 niveles).  Bajadas en twist de cargadas de 1 brazo deben tener un spot apoyando a nivel de la cabeza y hombros.  Bajadas en cuna que excedan 1 1/4 de rotación requieren un spot apoyando a nivel de la cabeza y hombros.   Se permiten bajadas en mortal sin conexión hasta 1 1/4 rotaciones de mortal y "1/2" giro de rotación. (Arabians)  Requiere al menos 2 bases, 1 debe ser la base original. No se pueden desplazar de manera intencional. Deben iniciar desde el nivel de hombros o menos.  <b>Excepción:</b> Mortal al frente de 3/4 hacia una cuna desde una pirámide de 2 1/2 niveles, y requiere 2 bases 1 debe de estar estacionaria desde el inicio de la bajada y no puede incluir twist.  No se permite que bajadas libres de 2 1/2 niveles lleguen a posición invertida ni boca abajo.  Se permiten bajadas libres desde 2 1/2 niveles con máximo un giro y 0 mortales.</p>
<p><b>Inversiones (Piramides)</b></p>	<p>Se permiten inversiones a nivel de 2 1/2. Las inversiones que inician arriba de los hombros tienen que estar asistidas por 2 personas. La flyer debe mantener contacto constante con un base o flyer.  Se permiten inversiones conectadas que llegan en posición vertical a nivel de hombros y más abajo cuando lo recibe mínimo una base y un spot.  <b>Aclaración:</b> cuando las bases no tengan otro papel desde el inicio del basket hasta la cachada y que están estacionarios. Bases en todo momento deben tener contacto visual con la flyer.</p>
<p><b>Rotaciones (Pirámides)</b></p>	<p>Se permiten rotaciones conectadas desde 2 1/2 niveles con contacto constante de un 2º quien está a nivel de hombros o más abajo y tiene que estar recibido(cachado) por 2 personas. Máximo 1 1/4 rotación y 1 twist.</p>
<p><b>Gimnasia en Línea</b></p>	<p>Se permiten elementos con hasta 1 rotación horizontal y 2 rotaciones verticales.  No se permite sostener un artículo (prop) durante la gimnasia.   Toda Gimnasia tiene que iniciarse a nivel de piso.  <b>Excepción:</b> se permite (sin rotación) rebotar hacia una subida; si el rebote viene de una rotación, la flyer debe pararse en una posición no invertida antes de continuar.</p>
<p><b>Gimnasia Parado</b></p>	<p>Se permiten elementos con hasta 1 rotación horizontal y 2 rotaciones verticales.  No se permite Salto del Tigre con giro.</p>

# BASKETS

Recuerda que:

Se define como basket un vuelo que rebasa 30cm de las manos de las bases, aventado desde cualquier posición: crunch, extensión, etc.

Todo basket debe tener 4 bases, además de que todo elemento que incluya rotación de cabeza y cadera debe tener un 5to cachando a nivel de cabeza.

En algunas categorías se necesita 5to para patadas doble.

**Excepción** de esta regla **ÚNICAMENTE** en **Categorías USASF:**

**Femenil B Avanzado**

**Mixto E Avanzado**

**Femenil A Avanzado**

**Mixto A**





## ONP Categorías Porra

Categoría	Características	Mujeres/Hombres	Núm. Participantes	Edad Mínima	Edad Máxima
<b>School Teams- Equipos Escolares</b>					
<b>Pre Escolar Principiantes</b>	Kinder, prepi	Libre	Libre	Grado escolar	
<b>Pre Escolar Intermedio</b>	Kinder, prepi	Libre	Libre	Grado escolar	
<b>Primaria Baja Principiantes</b>	1° a 3° de primaria	Libre	Libre	Grado escolar	
<b>Primaria Baja Intermedio</b>	1° a 3° de primaria	Libre	Libre	Grado escolar	
<b>Primaria Alta Principiantes</b>	4° a 6° de primaria	Libre	Libre	Grado escolar	
<b>Primaria Alta Intermedio</b>	4° a 6° de primaria	Libre	Libre	Grado escolar	
<b>Primaria General Principiantes</b>	1° a 6° de primaria	Libre	Libre	Grado escolar	
<b>Primaria General Intermedio</b>	1° a 6° de primaria	Libre	Libre	Grado escolar	
<b>Secundaria Femenil Principiantes</b>	1° a 3° de secundaria	0 hombres	Libre	Grado escolar	
<b>Secundaria Femenil Intermedio</b>	1° a 3° de secundaria	0 hombres	Libre	Grado escolar	
<b>Secundaria Mixto Principiantes</b>	1° a 3° de secundaria	Mínimo 1 hombre	Libre	Grado escolar	
<b>Secundaria Mixto Intermedio</b>	1° a 3° de secundaria	Mínimo 1 hombre	Libre	Grado escolar	
<b>Preparatoria Femenil Principiantes</b>	Nivel Bachillerato	0 hombres	Libre	Grado escolar	
<b>Preparatoria Femenil Intermedio</b>	Nivel Bachillerato	0 hombres	Libre	Grado escolar	
<b>Preparatoria Mixto Principiantes</b>	Nivel Bachillerato	Mínimo 1 hombre	Libre	Grado escolar	
<b>Preparatoria Mixto Intermedio</b>	Nivel Bachillerato	Mínimo 1 hombre	Libre	Grado escolar	
<b>Universidad Femenil Principiantes</b>	Nivel Licenciatura	0 hombres	Libre	Grado escolar	
<b>Universidad Femenil Intermedio</b>	Nivel Licenciatura	0 hombres	Libre	Grado escolar	
<b>Universidad Mixto Principiantes</b>	Nivel Licenciatura	Mínimo 1 hombre	Libre	Grado escolar	
<b>Universidad Mixto Intermedio</b>	Nivel Licenciatura	Mínimo 1 hombre	Libre	Grado escolar	
<b>Infantiles</b>					
<b>Mini Prep</b>	Kinder, prepi, 1° y 2° de primaria	Libre	Libre	3 años	8 años
<b>Mini</b>	Kinder, prepi, 1° y 2° de primaria	Libre	Libre	3 años	8 años
<b>Nivel I Prep</b>	Primaria	Libre	Libre	6 años	12 años
<b>Nivel I</b>	Primaria	Libre	Libre	6 años	12 años
<b>Nivel I - B</b>	Primaria Baja, 1°, 2° y 3°	Libre	Libre	6 años	9 años
<b>Nivel I - A</b>	Primaria Alta, 4°, 5° y 6°	Libre	Libre	9 años	12 años
<b>Nivel II Prep</b>	Secundaria	Máx. 3 hombres	Libre	12 años	16 años
<b>Nivel II</b>	Secundaria	Máx. 3 hombres	Libre	12 años	16 años
<b>Infantil Prep</b>	Femenil	0 hombres	Libre	6 años	16 años
<b>Infantil Básico</b>	Femenil	0 hombres	Libre	6 años	16 años
<b>Infantil Intermedio</b>	Femenil	0 hombres	Libre	6 años	16 años
<b>Infantil Avanzado</b>	Femenil	0 hombres	Libre	6 años	16 años
<b>Infantil Mixto Prep</b>	Niños y Niñas	Mínimo 1 hombre	Libre	6 años	16 años
<b>Infantil Mixto Básico</b>	Niños y Niñas	Mínimo 1 hombre	Libre	6 años	16 años
<b>Infantil Mixto Intermedio</b>	Niños y Niñas	Mínimo 1 hombre	Libre	6 años	16 años
<b>Infantil Mixto Avanzado</b>	Niños y Niñas	Mínimo 1 hombre	Libre	6 años	16 años
<b>Femeniles</b>					
<b>B Prep</b>	Femenil	0 hombres	Libre	12 años	sin límite
<b>B Básico</b>	Femenil	0 hombres	Libre	12 años	sin límite
<b>B Intermedio</b>	Femenil	0 hombres	Libre	12 años	sin límite
<b>B Avanzado (USASF IO5)</b>	Femenil	0 hombres	Máximo 24 participantes	13 años	sin límite
<b>A Básico</b>	Femenil	0 hombres	Libre	12 años	sin límite
<b>A Avanzado (USASF IO6)</b>	Femenil	0 hombres	Máximo 24 participantes	15 años	sin límite
<b>Selección A</b>	Femenil	0 hombres	Libre	12 años	sin límite
<b>Selección B</b>	Femenil	0 hombres	Libre	10 años	sin límite
<b>Mixtos</b>					
<b>E Prep</b>	Libre	Mínimo 1 hombre	Libre	12 años	sin límite
<b>E Básico</b>	Libre	Mínimo 1 hombre	Libre	12 años	sin límite
<b>E Intermedio</b>	Libre	Mínimo 1 hombre	Libre	12 años	sin límite
<b>Mixto Chico E Avanzado (USASF IO5C5)</b>	Libre	Mínimo 1 hombre	Máximo 24 part. (máximo 4 hombres)	13 años	sin límite
<b>E Avanzado (USASF IOLC5)</b>	Libre	Mínimo 1 hombre	Máximo 24 part. (máximo 12 hombres)	13 años	sin límite
<b>D Básico</b>	Media Superior	Mínimo 1 hombre	Libre	12 años	19 años
<b>D Avanzado</b>	Media Superior	Mínimo 1 hombre	Libre	12 años	19 años
<b>C Básico</b>	Superior	Mínimo 1 hombre	Libre	14 años	sin límite
<b>C Intermedio</b>	Superior	Mínimo 1 hombre	Libre	14 años	sin límite
<b>C Avanzado</b>	Superior	Mínimo 1 hombre	Libre	14 años	sin límite
<b>B</b>	Superior	Mínimo 1 hombre	Libre	15 años	sin límite
<b>Mixto Chico A (USASF IO5C6)</b>	Superior	Mínimo 1 hombre	Máximo 24 part. (máximo 4 hombres)	15 años	sin límite
<b>A (USASF IO6C)</b>	Superior	Mínimo 1 hombre	Máximo 24 part. (máximo 15 hombres)	15 años	sin límite

**Credenciales:** Todos los integrantes tendrán que presentar identificación oficial de la FMPGA.

La ONP se reserva el derecho de dividir o fusionar las categorías para mantener la competitividad de los campeonatos.

**ONP SCHOOL TEAMS son categorías exclusivas para equipos representativos de las instituciones educativas. Ningún gimnasio podrá participar en alguna ellas**