



FECU

**FEDERACIÓN ECUATORIANA
DE CHEERLEADING**



REGLAS PERFORMANCE CHEER 2026 - 2027

REGLAS ESPECIFICAS PARA DIVISIONES: TINY-MINI-YOUTH

HIP HOP, POM, JAZZ, CONTEMPORANEO, LYRICAL, VARIEDAD

EJECUCIÓN POR ATLETA

Gimnasia y habilidades acrobáticas de estilo urbano son permitidas, pero no son obligatorias en todas las divisiones dadas las siguientes limitaciones:

1	Habilidades invertidas: a. No se permiten habilidades invertidas que coloquen las manos en la superficie. Excepción: Kip up (Reacción) con soporte de manos que se origine desde la superficie de presentación está permitido, pero no puede sostener pompones/vestuario en las manos. b. Inversión sin soporte de manos no están permitidas.
2	Habilidades con rotación de la cadera sobre la cabeza: a. Habilidad no aéreas con RCC con apoyo de manos están permitidas, siempre y cuando no tengan poms o elementos del vestuario en las manos (Excepción: Rol hacia adelante y hacia atrás con el uso adecuado de poms "hands free (manos libres)" están permitidos. b. Habilidades con apoyo de manos en la superficie de competencia son permitidas c. Habilidades con fase de vuelo con apoyo de manos en la superficie de competencia son permitidas siempre y cuando: I. Se limiten a <u>dos habilidades consecutivas</u> de rotación de cadera sobre la cabeza. *Excepción en ACRO II. No es aéreo en el ascenso, pero puede ser <u>aéreo</u> en el descenso. (Aclaración: En el descenso las manos deben tocar el suelo antes de que los pies salgan del suelo) . Ej. Rondada. III. Las habilidades aéreas sin apoyo de manos en la superficie de presentación no están permitidas (Excepción: <u>Media Luna sin manos (aerial)</u> que no esté conectada con otra habilidad de rotación de <u>la cadera sobre la cabeza</u>). *SOLO PARA ECUADOR* YOUTH: Puede realizar FLIC FLAC, pero no puede realizar FRONT AERIALS. TINY Y MINI, no está permitido, realizar FRONT AERIALS, ni FLIC FLAC.
3	La gimnasia simultanea por encima o debajo de otro bailarín que incluya la rotación de cadera sobre cabeza de ambos bailarines no está permitida.
4	Caer directamente sobre la rodilla, muslo, espalda, la frente, la cabeza, el hombro o sentados en el suelo de presentación no está permitido a menos que el bailarín descargue el peso primero sobre las (s) mano (s) o pie(s).
5	Caer en una posición de push-up en el suelo de competencia desde un salto en el cual las piernas estén frente al cuerpo y se deben balancear hacia atrás no está permitido mientras se sostienen los Poms.

EJECUCIÓN POR GRUPOS O DUETOS alzadas o elevaciones de parejas se permiten, pero no se requiere en todas las divisiones con las siguientes limitaciones:

1	El <u>bailarín ejecutor</u> debe mantener <u>contacto</u> con un bailarín de apoyo que esté en <u>contacto</u> directo con la superficie del escenario.
2	Al menos un <u>bailarín de apoyo</u> debe mantener el <u>contacto</u> con el (los) <u>bailarín (es) ejecutor (es)</u> durante toda la habilidad por encima del <u>nivel del hombro</u> .
3	Se permite la <u>rotación de la cadera sobre la cabeza</u> del <u>bailarín ejecutor</u> siempre y cuando: a. El <u>contacto</u> entre el <u>bailarín ejecutor</u> y al menos uno de los <u>bailarines de apoyo</u> se mantenga hasta que el <u>ejecutor</u> regrese a la superficie del escenario o esté volviendo a la posición vertical. b. El <u>bailarín ejecutor</u> está limitado a una rotación de <u>cadera sobre cabeza</u> CONTINUA.
4	Inversión vertical está permitida siempre y cuando: a. El bailarín ejecutor y al menos uno de los bailarines de apoyo se mantienen hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie del escenario o esté volviendo a la posición vertical. b. Cuando la altura de los hombros del <u>bailarín ejecutante</u> supera el nivel de los hombros, debe haber al menos un asistente adicional encargado de la protección (<i>spotter</i>), que no soporte el peso del <u>bailarín ejecutante</u>. Aclaración: Si ya existen tres bailarines de apoyo, no es necesario contar con un asistente adicional.

LANZAMIENTOS EJECUTADOS POR AGRUPACIONES O DUETOS- Desmontes a la superficie de presentación Los movimientos sueltos pueden ser asistidos pero no obligatorios dadas las siguientes limitaciones.

1	Un <u>bailarín ejecutante</u> puede saltar, pasar o ser impulsado por otro bailarín siempre y cuando: a. Al menos una parte del cuerpo del <u>bailarín ejecutante</u> esté al nivel de la cabeza o por debajo en ella en el punto más alto de la habilidad. b. El <u>bailarín ejecutante</u> no podrá caer boca abajo o en posición invertida después de ser soltado.
2	Un <u>bailarín de apoyo</u> puede lanzar al <u>bailarín ejecutante</u> siempre y cuando: a. Al menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutante este el nivel de la cabeza o por debajo de ella en el punto más alto de la habilidad. B. El bailarín ejecutante puede estar en posición invertida o boca arriba cuando se le suelta pero debe aterrizar sobre sus pies. c. El bailarín ejecutante no puede pasar por una posición invertida después de ser liberado.

REGLAS ESPECIFICAS PARA DIVISIONES:

JUNIOR – SENIOR Y OPEN

HIP HOP, POM, JAZZ, CONTEMPORANEO, LYRICAL, VARIEDAD

EJECUCIÓN POR ATLETA	
Gimnasia y habilidades aéreas de estilo urbano son permitidas, pero no son requeridas en todas las divisiones dadas las siguientes limitaciones:	
1	Habilidades invertidas: c. No se permiten habilidades invertidas que coloquen las manos en la superficie mientras se sostienen pompones/elementos de vestuario en las manos. d. Inversión sin soporte de manos no están permitidas.
2	Habilidades con rotación de la cadera sobre la cabeza: a. Habilidad no aéreas con RCC con apoyo de manos están permitidas, siempre y cuando no tengan poms o elementos del vestuario en las manos (Excepción: Rol hacia adelante y hacia atrás con el uso adecuado de poms “hands free (manos libres)” están permitidos. b. Habilidades con apoyo de manos en la superficie de competencia son permitidas siempre y cuando sigan lo sgte: i. Están limitadas a dos habilidades consecutivas que tengan rotación de cadera sobre cabeza (RCC). ii. No debe sostener poms y/o elementos de vestuario en las manos de apoyo en la superficie. c. Habilidades con fase de vuelo sin apoyo de manos en la superficie de competencia son permitidas siempre y cuando estén limitados a: i. No implique más de una transición de twisting/giro. ii. No esté conectada con otra habilidad que esté en el aire con rotación de la cadera sobre la cabeza sin apoyo de Manos. iii. Se limiten a dos habilidades consecutivas de rotación de cadera sobre la cabeza. Excepción en ACRO
3	La <u>gimnasia simultanea por encima o debajo de otro bailarín</u> que incluya rotación de cadera sobre cabeza de AMBOS bailarines no está permitida
4	Únicamente <u>las caídas</u> sobre los hombros, la espalda o a una posición sentada son permitidas siempre y cuando la altura del bailarín durante la fase de vuelo no supere el nivel de la cadera. (Aclaración: No se permiten caídas directamente a las rodillas, muslos, frente o cabeza)
5	Caer en una posición de push-up en la superficie de competencia desde un salto en el cual las piernas estén frente al cuerpo y se abren hacia atrás para caer, no está permitida con poms en las manos.

EJECUCIÓN POR GRUPOS O DUETOS alzadas o elevaciones de pareja se permiten, pero no se requiere en todas las divisiones dadas las siguientes limitaciones:

1	Un <u>bailarín de apoyo</u> no tiene que mantener el <u>contacto</u> con la superficie de presentación siempre y cuando la altura de la habilidad no exceda el <u>nivel de los hombros</u> .
2	Al menos un <u>bailarín de apoyo</u> NO tiene que mantener el <u>contacto</u> con el <u>bailarín ejecutor</u> por encima del nivel de la cabeza si es que es realizado de la siguiente manera: a. Existe solo un <u>Bailarín ejecutante</u> y un <u>bailarín de apoyo</u> ejecutando la habilidad antes del desmonte. b. El <u>bailarín ejecutor</u> no pase a través de una posición invertida al ser lanzado y la cadera no pase de la altura de la cabeza al momento de su desmonte. c. El <u>bailarín ejecutor</u> sea atrapado o asistido en la superficie del escenario por uno o más <u>bailarines de apoyo</u> y no debe ser recibido en una posición boca abajo (Prone).

	d. Los <u>bailarines de apoyo</u> no pueden tener en las manos ningún poms/elemento de vestuario durante la habilidad para ayudar en el apoyo.
3	Se permite la <u>rotación de la cadera sobre la cabeza</u> del <u>bailarín ejecutor</u> siempre y cuando haya <u>contacto</u> entre el bailarín ejecutor y al menos un <u>bailarín de apoyo</u> hasta que el bailarín ejecutor regrese a la superficie del escenario o regrese a la posición vertical (de pie).
4	Inversiones verticales están permitidas siempre y cuando: - El o los <u>bailarín(es) de apoyo</u> mantiene el contacto con el <u>bailarín ejecutor</u> hasta que éste regrese a la superficie de competencia o regrese a la posición vertical (de pie). - Cuando la altura de los hombros del <u>bailarín ejecutante</u> supera el nivel de los hombros, debe haber al menos un asistente adicional encargado de la protección (<i>spotter</i>), que no soporte el peso del <u>bailarín ejecutante</u>. Aclaración: Si ya existen tres bailarines de apoyo, no es necesario contar con un asistente adicional.

LANZAMIENTOS EJECUTADOS POR AGRUPACIONES O DUETOS Desmontes a la superficie de presentación. (Aclaración: los movimientos sueltos pueden ser asistidos, pero no son obligatorios).

1*	Un <u>bailarín ejecutante</u> puede saltar, pasar o ser impulsado por otro bailarín siempre y cuando: - Al menos una parte del cuerpo del <u>bailarín ejecutante</u> esté al nivel de la cabeza o por debajo de ella en el punto más alto de la habilidad. <u>El punto más alto de la habilidad no eleva las caderas del bailarín ejecutante por encima del nivel de la cabeza.</u> - El <u>bailarín ejecutante</u> no podrá caer boca abajo o en posición invertida después de ser soltado.
2*	Un <u>bailarín de apoyo</u> puede lanzar al <u>bailarín ejecutante</u> siempre y cuando: - Al menos una parte del cuerpo del bailarín ejecutante este el nivel de la cabeza o por debajo de ella en el punto más alto de la habilidad. <u>El punto más alto de la habilidad no eleve las caderas del bailarín ejecutante por encima del nivel de la cabeza.</u> - El bailarín ejecutante puede estar en posición invertida o boca arriba cuando se le suelta pero debe aterrizar sobre sus pies. <u>El bailarín ejecutor no puede estar en posición invertida cuando se le suelta</u> - El bailarín ejecutante no puede pasar por una posición invertida después de ser liberado. <u>El bailarín ejecutor no puede pasar por una posición boca abajo o invertida después de la liberación.</u>

* El azul indica una restricción adicional o una regla específica solo para la categoría Pom

REGLAS DE SEGURIDAD – PRINCIPIANTES

1. Las categorías principiantes están destinadas a bailarines y/o academias que se inician recientemente en el mundo de la danza.
2. Los equipos principiantes pueden ser mixtos o femeninos, es decir que ninguna de sus categorías será dividida en mixta y femenina.
3. Los bailarines que compitan en categorías principiantes **NO PODRÁN** participar en otras categorías del mismo **ESTILO** que **NO SEAN** principiantes. **Excepción:** Podrán hacerlo en solos, dúos, tríos o grupales de estilos que no cuenten con categoría principiante. **Ejemplo:** un bailarín puede ser principiante en hip hop, pero avanzado en ballet.
4. Las rutinas GRUPALES en PRINCIPIANTE tendrán una duración máxima de **2 minutos con 10 segundos**. Y un mínimo de 1 minuto 30 segundos.
5. Las rutinas SOLO, DÚO/TRÍO en PRINCIPIANTE tendrán una duración máxima de **1 minuto con 15 segundos**. Y un mínimo de 45 segundos. (Excepción Ballet y Flamenco tiempo máximo 2 minutos)
6. Todas las rutinas en PRINCIPIANTE deben cumplir con las reglas específicas para categorías principiantes.
7. **En la categoría de Ballet Principiante, todas las divisiones deberán competir obligatoriamente en media punta.**
8. Las divisiones principiantes NO califican para la solicitud para BIDS (pases a competencias internacionales). **Sin embargo, queda a criterio del jurado la posibilidad de otorgar BIDS a rutinas destacadas dentro de esta categoría.**
9. Las categorías principiantes no competirán por el título de ULTIMATE Champions ni GRAND Champion, pero si se los contará para la premiación de mejor rutina de Principiantes.
10. Si un bailarín o equipo compite en categoría principiante y el jurado determina que su nivel excede el de principiante, será trasladado a la categoría correspondiente, aplicando la deducción correspondiente. En caso de que la premiación ya haya tenido lugar, el equipo o bailarín no podrá recibir premio alguno.

PRINCIPIANTES (SOLOS, DUOS/TRIOS, GRUPALES)			
JAZZ, LYRICAL, CONTEMPORANEO, BALLET, VARIEDAD			
SALTOS	GIROS	INVERSIONES	ELEVACIONES
Salto son permitidos siempre y cuando, el torso no se mueva del axis vertical mientras salta. Ejemplo: No se permite salto Tilt o Calipso. Excepción: Si se permite Salto Pike y Salto C	1. Se pemiten solo las siguientes rotaciones verticales: a. Solo pueden realizarse en passé y/o coupé, b. Máximo doble rotación. * Ilusion solo hasta 1 giro. 2. No se permiten Fouettés ni otro tipo de giro.	a. Solo hasta 3 Habilidades de Rotación de cadera sobre cabeza(RCC). Se considera habilidad acrobática cualquier elemento que implique una inversión de cadera sobre la cabeza, incluyendo, pero no limitándose a: media luna, camino adelante, camino atrás, cualquier habilidad de flexibilidad que pase la cadera sobre la cabeza, etc. b. No pueden realizarse dos o más habilidades de RCC seguidas. Ej: Rondada Flic. c. No son permitidas habilidades aéreas ej: mortales o aeriales. Excepción: rondada. d. No está permitido gimnasia continua sobre o debajo de cualquier bailarín que incluya rotación de cadera sobre cabeza de ambos bailarines. e. Habilidades invertidas no están permitidas mientras usan props o accesorios.	Al menos un Bailarín de Apoyo debe mantener contacto con el Bailarín Ejecutante en todo momento, asegurando su estabilidad por encima del nivel de la cadera. a. Si el Bailarín Ejecutante es cargado por dos bailarines con ambos brazos estirados, la elevación solo será permitida si el ejecutante permanece exclusivamente en posición vertical y no realiza ninguna rotación de cadera SOBRE LA CABEZA. b. En posición horizontal, el Bailarín Ejecutante debe ser sostenido por al menos 4 bases de apoyo con brazos extendidos, siempre y cundo no exista ninguna rotación de cadera SOBRE LA CABEZA. c. El Bailarín Ejecutante podrá ejecutar elementos de flexibilidad siempre y cuando sea sostenido por al menos tres bases de apoyo, incluyendo una ubicada en el área de la cabeza para su protección. d. No se permite que el Bailarín Ejecutante esté invertido en ninguna elevación o alzada. e. Está prohibido lanzar al Bailarín Ejecutante en cualquier circunstancia.

HIP HOP PRINCIPIANTES

SALTOS	HIP HOP	INVERSIONES	ELEVACIONES
Salto son permitidos siempre y cuando, el torso no se mueva del axis vertical mientras salta. Ejemplo: No se permite salto Tilt o Calipso. Excepción: Si se permite Salto Pike y Salto C	Se permite hasta tres(3) habilidades técnicas de hip hop, Ej: reacción, parada de cabeza, "Freeze". Aclaración, Habilidades no cortadas por una pausa o un paso son consideradas habilidades múltiples.	a. Solo hasta 3 Habilidades de Rotación de cadera sobre cabeza(RCC). Se considera habilidad acrobática cualquier elemento que implique una inversión de cadera sobre la cabeza, incluyendo, pero no limitándose a: media luna, camino adelante, camino atrás, cualquier habilidad de flexibilidad que pase la cadera sobre la cabeza, etc. b. No pueden realizarse TRES o más habilidades de RCC seguidas. Ej: Rondada Flic mortal. c. No son permitidas habilidades aéreas, ej: mortales o aerals. Excepción: rondada y Reaccion (Kip UP) d. No está permitido gimnasia continua sobre o debajo de cualquier bailarín que incluya rotación de cadera sobre cabeza de ambos bailarines. e. Habilidades invertidas no están permitidas mientras usan props o accesorios.	Al menos un Bailarín de Apoyo debe mantener contacto con el Bailarín Ejecutante en todo momento, asegurando su estabilidad por encima del nivel de la cadera. a. Si el Bailarín Ejecutante es cargado por dos bailarines con ambos brazos estirados, la elevación solo será permitida si el ejecutante permanece exclusivamente en posición vertical y no realiza ninguna rotación de cadera SOBRE LA CABEZA. b. En posición horizontal, el Bailarín Ejecutante debe ser sostenido por al menos 4 bases de apoyo con brazos extendidos, siempre y cuando no exista ninguna rotación de cadera SOBRE LA CABEZA. c. El Bailarín Ejecutante podrá ejecutar elementos de flexibilidad siempre y cuando sea sostenido por al menos tres bases de apoyo, incluyendo una ubicada en el área de la cabeza para su protección. d. No se permite que el Bailarín Ejecutante esté invertido en ninguna elevación oalzada. e. Está prohibido lanzar al Bailarín Ejecutante en cualquier circunstancia.