

Federación Internacional de Pole Sport

Campeonato Artístico *Pole, Aro Aéreo, Pole Aéreo y Tela Aérea* *Sistema de Puntuaciones 2025*



www.ipsfsports.org

Copyright © 2024 IPSF

This document must only be used for competitions endorsed by the International Pole and Aerial Sports Federation (IPSF).

It is a criminal offence to reproduce or utilise this Code of Points without the express permission of the IPSF.



Este documento es una traducción no oficial realizada por la Federación Argentina de Deportes Aéreos (FADA) con fines informativos y no constituye un documento oficial de la Federación Internacional de Pole Sports (IPSF).

Se recomienda consultar la versión original en inglés para obtener una interpretación precisa y actualizada de los términos y condiciones. Es un delito reproducir o utilizar este documento sin el permiso expreso de la IPSF.

Tenga en cuenta que este es un documento de trabajo y, por lo tanto, está sujeto a cambios.



Tabla de Contenidos

INTRODUCCIÓN.....	5
DIVISIONES.....	5
CATEGORÍAS.....	5
COREOGRAFÍA.....	6
• Uso creativo del aparato.....	6
• Interpretación creativa.....	7
• Integración del vestuario y/o accesorios (<i>si corresponde</i>)	7
• Interpretación musical.....	7
• Narrativa (<i>Interpretación del tema</i>)	8
• Claridad del tema.....	8
• Trabajo de piso	8
• Transiciones creativas.....	8
EJECUCIÓN.....	9
• Nivel de dificultad en el aparato.....	9
• Equilibrio de elementos.....	9
• Habilidades técnicas.....	9
• Líneas y colocación.....	10
• Fluidez.....	10
PRESENTACIÓN.....	11
• Autenticidad.....	11
• Energía: nivel de actuación.....	11
• Resistencia: Rutina sin esfuerzo.....	11
• Seguridad, porte y presencia.....	12
• Efectividad visual.....	12
RENDIMIENTO GENERAL.....	12
• Impacto y memorabilidad.....	12
• Originalidad.....	13
DEDUCCIONES.....	13
• Resbalón / Pérdida de equilibrio.....	13
• Caída.....	13
• Mal funcionamiento del vestuario.....	13
• Mal funcionamiento del accesorio.....	14
DOBLES.....	14
GRUPOS.....	14
ASIGNACIÓN DE PUNTOS.....	14
RETROALIMENTACIÓN.....	14
TARJETA DE PUNTUACIÓN:.....	15
PENALIZACIONES DEL JUEZ PRINCIPAL.....	16



HOJA DE TEMA / TÉCNICA.....	18
Reglas y Regulaciones.....	20
DEFINICIONES.....	21
ELEGIBILIDAD.....	21
1. División.....	21
2. Categorías.....	22
3. Edad.....	22
4. Proceso de Selección de Artistas.....	22
PROCESO DE INSCRIPCIÓN.....	23
5. Solicitud Inicial.....	23
6. Elección de Música.....	24
7. Hoja de Tema / Técnica.....	24
PROCESO DE REGISTRO.....	24
8. Registro del Artista.....	24
ACTUACIÓN.....	25
9. Tiempo de Actuación.....	25
10. Tema.....	25
11. Vestuario.....	25
12. Accesorios	26
13. Cabello y Maquillaje.....	27
14. Productos para el agarre (grip)	27
15. Poles.....	28
16. Aros.....	28
17. Pole Aéreo.....	29
18. Telas Aéreas.....	29
19. Filmación.....	30
EVALUACIÓN.....	30
20. Jueces y Sistema de Evaluación.....	30
21. Descalificación.....	31
22. Resultados.....	31
23. Premios.....	31
DERECHOS Y RESPONSABILIDADES.....	32
24. Derechos y Responsabilidades de los Artistas.....	32
25. Derechos y Responsabilidades del Organizador.....	32
26. ENTRENADORES.....	33
RECLAMOS	33
27. Consideraciones generales.....	33
SISTEMA DE PUNTUACIÓN IPSF.....	34
POLÍTICA DE NO PRESENTACIÓN EN COMPETICIONES IPSF.....	35



ANEXO 1.....	36
MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y PENALIZACIONES.....	36
ELEMENTOS/MOVIMIENTOS PROHIBIDOS (tomar versión ingles)	37
ELEMENTOS/MOVIMIENTOS LIMITADOS (tomar versión ingles)	43



Introducción

El Sistema de Puntuación Artística de la IPSF se divide en cuatro partes, a saber: Coreografía, Ejecución, Presentación y Presentación General. Los artistas serán juzgados en las cuatro secciones. La puntuación final es una combinación de las 4 partes y el artista con la puntuación más alta será el ganador. Es importante que un artista incorpore todas las secciones en su rutina para obtener la mayor cantidad de puntos. La puntuación general mínima que puede recibir un artista es cero y la puntuación más alta es 100. Se otorgan hasta 50 puntos por dificultad y ejecución, y hasta 50 puntos por presentación. No hay elementos obligatorios, y se otorgan más puntos por las habilidades de interpretación que por las habilidades técnicas.

Tenga en cuenta que todos los jueces de la IPSF están altamente capacitados en el Sistema de Puntuación Artística de la IPSF; sin embargo, tenga en cuenta que debido a la naturaleza de una actuación artística, no se puede eliminar totalmente la subjetividad. Las puntuaciones de los jueces son finales.

Divisiones

- Amateur
- Semi-Professional
- Professional

Categorías

- Junior (14 – 17)
- Senior Men (18 - 29)
- Senior Men (30 - 39)
- Senior Women (18 - 29)
- Senior Women (30 - 39)
- Masters 40+ Men
- Masters 40+ Women
- Masters 50+ (puede ser dividido por género)
- Doubles 18+
- Junior Doubles (14 – 17)
- Groups 14+ (3 – 6 artistas, independientemente de la edad y el género)

Las categorías ofrecidas en las competiciones individuales quedan a discreción de la IPSF

A continuación se presenta un breve resumen de lo que buscarán los jueces. En este documento se incluye un esquema detallado de las cuatro secciones para permitir a los artistas preparar una actuación exitosa.

Coreografía

- Ser creativo con el uso del aparato, la interpretación de la actuación y las transiciones utilizadas a lo largo de la actuación.
- Realizar la actuación con ritmo e incorporar el movimiento a la música.
- Tener un tema o asociación con una canción que sea claramente identificable, y contar bien la historia de la actuación.

Ejecución

- Controlar el movimiento de manera efectiva.
- Ejecutar las habilidades técnicas al más alto nivel.
- Presentar las líneas y la colocación del cuerpo de manera efectiva.
- Realizar con fluidez.
- Demostrar un nivel de habilidad en el aparato alineado con la división ingresada.



Presentacion

- Ejecutar con energía.
- Ejecutar con soltura y sin esfuerzo.
- Ejecutar con confianza.
- Captar la atención del público y de los jueces durante la actuación.
- Realizar una actuación visualmente impactante.

Presentación en general

- Inspirar.
- Mostrar originalidad en, fuera y alrededor del aparato.

Por favor, consulte las Reglas y Regulaciones para obtener información sobre música, peinado, maquillaje, vestuario y productos de agarre.

Nota: Los artistas serán penalizados por no cumplir con las reglas, regulaciones y el Código de Ética de la IPSF. Estas penalizaciones pueden aplicarse antes, durante o después de una actuación, e incluso pueden deducirse después de la finalización de la competencia si se considera necesario, lo que puede afectar la clasificación final.

COREOGRAFÍA

Se pueden otorgar un máximo de 40 puntos por coreografía. Esta sección juzga 8 áreas, a saber:

- Uso creativo del aparato
- Interpretación creativa
- Integración de vestuario y/o accesorios
- Interpretación musical
- Narración (Interpretación del tema)
- Claridad del tema
- Trabajo en el piso
- Transiciones creativas

Los jueces evaluarán una coreografía que se ejecute con soltura y elegancia, y de manera creativa dentro y fuera del aparato. Esta sección se divide en las siguientes áreas:

Uso Creativo Del Aparato

Definición - Creativo: La creación de trabajo en el aparato utilizando ideas imaginativas y originales. Los movimientos se combinan de manera fluida para crear secuencias que utilicen toda la longitud/todos los niveles del aparato. Los artistas deben utilizar el aparato de maneras nuevas y diferentes para demostrar su dominio artístico del aparato. El artista debe utilizar el aparato de manera que lo integre a la actuación, en lugar de simplemente usarlo como base para la rutina.

Lo que los jueces están buscando:

- Elementos, movimientos, trucos y combinaciones en el aparato que son distintos, interesantes u originales.
- Coreografía que integra el aparato a la actuación como una extensión del artista o de la expresión artística.
- Movimientos y combinaciones coreografiados creativamente con la música que reflejan el tema.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt



INTERPRETACIÓN CREATIVA

Definición - Creativo: La creación de trabajo escénico y/o en el aparato utilizando ideas imaginativas y originales.

Definición - Interpretación: La capacidad de explicar el significado de algo.

La Interpretación Creativa es un enfoque único e innovador para traducir el tema en una actuación visualmente impactante y atractiva. Esto se puede lograr utilizando ideas imaginativas y originales para transmitir un mensaje, sentimiento o historia a través del trabajo escénico y/o en el aparato. El artista debe poder demostrar una profunda comprensión del tema y expresarlo de manera creativa y coherente, mostrando su visión artística y habilidad técnica.

Lo que los jueces están buscando:

- La capacidad de traducir el tema a lo largo de toda la rutina.
- La capacidad de mostrar o comunicar un mensaje, sentimiento, idea o historia de manera original.
- Utilizando la imaginación para reinterpretar o reimaginar el material original de una manera fresca e innovadora.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

INTEGRACIÓN DE VESTUARIO Y/O ACCESORIOS (SI APLICA)

Definición: La integración de vestuario y accesorios para la comprensión del tema. La rutina debe presentarse como un concepto completo, y esto incluye la integración del vestuario en el concepto, así como el uso/interacción lógico con los accesorios.

Lo que los jueces están buscando:

- ¿El vestuario fue diseñado y utilizado de manera que contribuya/añada a la narración?
- Si se utilizaron accesorios: ¿La elección de los accesorios fue adecuada para la rutina?
- Si se utilizaron accesorios: ¿Los accesorios se integraron a la actuación de manera que ayude a comprender mejor el tema?

Los artistas que no utilicen accesorios no serán penalizados ni recibirán una puntuación negativa. En su lugar, la integración de su vestuario tendrá un mayor peso.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

INTERPRETACIÓN MUSICAL

Definición: La interpretación musical es la interacción entre la música, el movimiento y la creatividad. La musicalidad en la danza tiene dos componentes principales: **Receptividad** y **Creatividad**.

La **Receptividad Musical** es la capacidad de recibir, comprender, ser sensible y tener un conocimiento práctico de conceptos musicales como el ritmo, el tempo, el fraseo y el estado de ánimo.

La **Creatividad Musical** (o arte musical) es la capacidad de conectarse con la música de acompañamiento, interpretarla o frasearla y agregar dinámicas de movimiento que se relacionen con la música incluso en ausencia de acompañamiento, de una manera única e interesante.

La musicalidad en la danza debe considerarse entonces como la medida o grado en que un bailarín es receptivo y creativo en su traducción o interpretación de la música a través del movimiento. Es un ingrediente clave en la demostración del arte de un bailarín.

Lo que buscan los jueces:

- Interpretación de la música a través del movimiento.
- Interpretación de la música a través de la expresión (incluida la expresión facial).
- Interpretación de la música a través del vestuario.
- Interpretación de la música a través del uso de accesorios (si se utiliza).

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt



NARRACIÓN (INTERPRETACIÓN DEL TEMA)

Definición - Narración: La actividad de contar historias – transmitir un mensaje o significado, práctico o abstracto, a través de una mezcla de movimientos, elementos y combinaciones dentro y fuera del aparato. Toda la rutina debe transmitir el mensaje del artista y debe resultar en una comprensión del tema.

Lo que buscan los jueces:

- ¿Fue la historia clara y enfocada?
- ¿Fue la historia atractiva durante toda la actuación?
- ¿Se transmitió la historia durante el trabajo en el aparato y en el suelo?

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

CLARIDAD DEL TEMA

Definición: Una idea unificadora o dominante que es un elemento recurrente en el trabajo artístico. Un tema debe unir (de manera coherente) la música, el vestuario, los accesorios (si corresponde), la coreografía y el movimiento (incluidos los movimientos en el aparato) para que el público pueda comprender el concepto.

Lo que buscan los jueces:

- Una clara conexión entre la música, el vestuario, los accesorios y la coreografía.
- Una comunicación visual del tema a lo largo de toda la actuación. Si se utilizan accesorios, estos deben estar en consonancia con la comunicación del tema.
- Interpretación del tema a través de los elementos en el aparato.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

TRABAJO DE PISO

Definición: Trabajo en el suelo - todo movimiento en el que no se utiliza el aparato (o donde el artista no tiene contacto con el aparato).

Lo que buscan los jueces:

- Elementos, movimientos, trucos y combinaciones en el suelo que son diferentes, interesantes u originales.
- Coreografía que incorpora el trabajo en el suelo a la actuación como una extensión del artista o de la expresión artística.
- Movimientos y combinaciones que han sido coreografiados creativamente con la música y reflejan el tema.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

TRANCISIONES CREATIVAS

Definición: todas las transiciones del aparato al suelo y del suelo al aparato, así como entre elementos, movimientos y componentes.

Lo que buscan los jueces:

- Combinando creativamente movimientos y secciones coreográficas.
- Formas únicas y originales de transición entre el suelo y el aparato.
- Conectando todos los componentes de la rutina en una actuación fluida y creativa.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt



EJECUCION

Se pueden otorgar un máximo de 25 puntos por Ejecución. Esta sección juzga 5 áreas:

- Nivel de Dificultad (Aparato)
- Balance de elementos
- Habilidades Técnicas
- Líneas y Colocación
- Fluidez

Los jueces buscarán movimientos que se realicen con un alto nivel de ejecución y alineación correcta. Esta sección se divide en las siguientes áreas

NIVEL DE DIFICULTAD EN EL APARATO

Definición: El nivel de dificultad mide la dificultad de los elementos/movimientos en la actuación en el aparato. La dificultad en una actuación también se crea conectando combinaciones de diferentes tipos de elementos y movimientos en el aparato.

Lo que buscan los jueces:

- el nivel de dificultad de los elementos, movimientos y trucos en el aparato
- el nivel de dificultad de las combinaciones en el aparato
- el nivel de dificultad de las transiciones dentro y fuera de los componentes en el aparato

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

BALANCE DE ELEMENTOS

Definición - Equilibrio: tener diferentes elementos que sean iguales o en proporciones correctas.

Lo que buscan los jueces:

- La capacidad de utilizar una variedad de elementos / herramientas para contar su historia (por ejemplo, trabajo en el suelo, aéreo, danza, acrobacia y quietud).
- La capacidad de utilizar vestuario, accesorios y el espacio disponible en el escenario para reforzar el tema / mensaje / historia.
- Utilizando todo el aparato a lo largo de la rutina
- Utilizando una variedad de elementos y movimientos durante la rutina (por ejemplo, flexibilidad, fuerza, dinamismo, equilibrio, etc.).

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

HABILIDADES TÉCNICAS

Definición: Combinar habilidades y trucos avanzados y/o nuevos a lo largo de toda la rutina tanto en el suelo como en todos los niveles del aparato. Se requiere una ejecución limpia y sin esfuerzo durante toda la actuación.

- Colocación corporal y movimiento fluido dentro y fuera del aparato, que deben ejecutarse con una alineación limpia.
- Entradas y salidas limpias a los trucos y combinaciones.
- Transiciones limpias entre los niveles del aro y del aro al suelo (y viceversa)
- Técnica limpia y cuerpo comprometido.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt



LÍNEAS Y COLOCACIÓN

Definición - Líneas: Una línea es un término que describe el contorno del cuerpo completo de un bailarín mientras realiza elementos, movimientos o componentes, tanto dentro como fuera del aparato. Los jueces buscan la apariencia completa del artista, desde los dedos de los pies hasta la coronilla y todo lo que hay en medio. Deben considerarse todas las partes del cuerpo, y especialmente las extremidades. El cuerpo trabaja como una sola entidad, y el artista es consciente de sus líneas en todo momento.

Definición - Colocación: La colocación se refiere a dónde se sitúa todo el cuerpo o partes del cuerpo durante los elementos ejecutados y en general durante todos los movimientos, tanto dentro como fuera del aparato.

Lo que buscan los jueces:

- Pies alineados desde el tobillo hasta la punta en todo momento (excepto cuando se flexionan intencionalmente).
- Sin pies curvos
- Brazos y piernas extendidos o cuando se doblan, hacerlo intencionalmente.
- Postura correcta en la que el núcleo está comprometido, el pecho está levantado, la espalda está recta, la cabeza está levantada y los hombros están alejados de las orejas.
- Colocación del cuerpo al entrar y salir del movimiento.
- Fluides y control de la colocación del cuerpo.
- Posicionamiento correcto del cuerpo requerido para el movimiento que se está ejecutando.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

FLUIDEZ

Definición: Un buen bailarín tiene fluidez en su movimiento y da la impresión de que es sin esfuerzo.

Fluidez, se refiere al movimiento suave, continuo y sin esfuerzo del cuerpo de un intérprete a lo largo de una actuación. Se caracteriza por transiciones sin pausas entre todos los movimientos y elementos creando una sensación de fluidez y movimiento. Esto incluye la fluidez entre el suelo y los aparatos, así como dentro de cada movimiento o secuencia individual. Una fluidez bien ejecutada se caracteriza por una progresión suave, natural y elegante de los movimientos, sin pausas ni interrupciones discernibles.

Lo que buscan los jueces:

- Un control del movimiento, uso de la fluidez para reflejar/interpretar la música.
- Un ritmo bien mantenido y constante a lo largo de la actuación. Esto incluye:
 - Transiciones sin pausas entre los pasos.
 - Transiciones sin pausas entre los movimientos escénicos.
 - Transiciones sin pausas entre los niveles del aro, por ejemplo.
 - Transición sin pausas en todos los movimientos del aparato.
 - El control de la fluidez.
- Reflejar la música con fluidez

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt



PRESENTACIÓN

Se pueden otorgar un máximo de 25 puntos por Presentación. Esta sección evalúa 5 áreas:

- Autenticidad
- Energía: nivel de interpretación
- Resistencia: rutina sin esfuerzo
- Proyección, porte y confianza
- Efectividad visual

Los jueces buscarán una actuación con un alto nivel de confianza que atraiga al público y a los jueces hacia la interpretación. El intérprete debe ser capaz de mantener un alto nivel de energía a lo largo de toda su rutina, independientemente de la velocidad de la música.

Esta sección se divide en las siguientes áreas:

AUTENTICIDAD

Definición - Autenticidad: sincero, verdaderamente lo que se dice que es; genuino.

Lo que buscan los jueces:

- ¿Transmitió el intérprete que sentía y creía en su historia?
- ¿Estaba el intérprete comprometido con cada movimiento, gesto y expresión facial?
- ¿Fueron consistentes durante toda la actuación?
- ¿Te hizo creer el intérprete su historia?

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

ENERGÍA: NIVEL DE INTERPRETACIÓN

Definición: Un elemento de la danza que se centra en el peso, la textura y el flujo de un movimiento; por ejemplo, flotabilidad, oscilación, súbito, suave, agudo, percusivo, vibratorio y explosivo son todos necesarios para una actuación exitosa.

Lo que buscan los jueces:

- El poderoso control del movimiento cuando el intérprete tiene el control de todos los aspectos de su cuerpo en relación con la música. Esto incluye el control de todos los movimientos (incluyendo la expresión facial) para que la coreografía se ejecute limpiamente.
- Equilibrio y variación a lo largo de la actuación.
- Consistencia en los niveles de energía.
- Control del cuerpo a lo largo de la actuación.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

RESISTENCIA: RUTINA SIN ESFUERZO

Definición: La capacidad de hacer que la rutina parezca realizada sin esfuerzo a lo largo de la presentación, mientras se demuestra altos niveles de energía y resistencia.

Lo que buscan los jueces:

- Mantener o conservar los mismos niveles de energía durante toda la presentación.
- Que el intérprete no parezca cansarse en ningún momento durante su actuación. Deben controlar sus movimientos corporales, incluidas las expresiones faciales.
- El control de todos los movimientos para que la coreografía se ejecute de manera limpia.
- Los intérpretes deben ser capaces de mantener el ritmo durante toda la presentación sin perder la fluidez o musicalidad debido a la falta de resistencia.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt



PROYECCIÓN, EQUILIBRIO Y CONFIANZA

Definición - Proyección: La capacidad de proyectar los sentimientos y emociones internas del intérprete a través de su actuación.

Definición - Equilibrio: La capacidad de mantenerse compuesto y elegante a lo largo de la presentación.

Definición - Confianza: La capacidad de actuar con total facilidad, mostrando un aire de seguridad en cada paso que dan.

Lo que buscan los jueces:

- La consistencia de los tres componentes a lo largo de toda la presentación, tanto durante el trabajo en aparatos como en el suelo.
- Que el intérprete mantenga la compostura independientemente de cualquier problema que pueda ocurrir.
- Que el intérprete no muestre nerviosismo sino que se mantenga elegante en todo momento.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

EFFECTOS VISUAL

Definición: Si una actuación tiene efectividad visual, significa que la actuación tiene la capacidad de comunicar la esencia de la historia de manera fácil y efectiva.

Lo que buscan los jueces:

- Intrigante de ver
- Entretenido
- Conexión emocional con el público
- Luces, música, vestuario, accesorios, coreografía y habilidad combinadas
- Una actuación completa y bien definida

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

PRESENTACIÓN GENERAL

Se otorgará un máximo de 10 puntos por la presentación general de la actuación. Esta sección juzga 2 áreas:

- Impacto y Memorabilidad
- Originalidad

Los jueces buscarán una actuación que cause una impresión duradera y/o que sea inspiradora de alguna manera. Esta sección se divide en las siguientes áreas:

IMPACTO Y MEMORABILIDAD

Definición: Una actuación que afecte o influya en los jueces y deje un recuerdo positivo duradero.

Lo que buscan los jueces:

- Coreografía que provoque reflexión.
- Una actuación que sea diferente en cuanto a creatividad, trucos, música y/o coreografía.
- Algo que sea nuevo o que haya sido adaptado de una manera diferente para dejar una impresión duradera.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt



ORIGINALIDAD

Definición: La creación de escena y/o el trabajo en el aparato con el uso de ideas imaginativas u originales.

Lo que buscan los jueces - Originalidad e/o imaginación en los intérpretes:

- Coreografía.
- Trucos, transiciones y combinaciones en el aparato.
- Uso de vestuario y accesorios (si corresponde).
- Composición de toda la rutina.

PUNTOS MÁXIMOS OTORGADOS - 5pt

DEDUCCIONES

Se otorgan las siguientes deducciones por vez que suceden. Esta sección juzga 4 áreas:

- Resbalones
- Caídas
- Mal funcionamiento del vestuario
- Mal funcionamiento de los accesorios

Los jueces deducen puntos por faltas obvias.

Esta sección se divide en las siguientes áreas:

RESBALÓN / PÉRDIDA DE EQUILIBRIO

Definición: Un resbalón obvio de las manos o las piernas, que resulta en una interrupción de la fluidez del movimiento.

Lo que buscan los jueces:

- Un resbalón de la pierna o del cuerpo que cause una interrupción en la fluidez.
- Los resbalones deben ser obvios. No se harán deducciones por reajustes.

PUNTOS DEDUCIDOS POR CADA VEZ QUE SUCEDEN - -1 pt

CAIDA

Definición: Una caída se define como una caída repentina y rápida descontrolada (aterrizaje) sobre el suelo en cualquier parte del cuerpo que no sean los pies. Esto puede ocurrir desde cualquier posición o nivel sobre o fuera del aparato.

Lo que buscan los jueces:

- Las caídas deben ser obvias.
- Solo las caídas/aterrizajes en las que el intérprete no pueda recuperar el equilibrio mediante movimientos adicionales se considerarán caídas.

PUNTOS DEDUCIDOS POR CADA VEZ QUE SUCEDEN - -3 pt

MAL FUNCIONAMIENTO DEL VESTUARIO

Definición: Un mal funcionamiento del vestuario ocurre cuando una parte del vestuario se cae accidentalmente, se desprende o se vuelve reveladora y/o indecente. El mal funcionamiento del vestuario también incluye el uso defectuoso del vestuario o partes del vestuario (según lo declarado en la hoja técnica del tema).

Lo que buscan los jueces:

- Vestuarios que permanezcan fijos.
- No exposición de los genitales.
- El uso del vestuario y/o partes del vestuario (si corresponde) debe estar controlado.

PUNTOS DEDUCIDOS POR CADA VEZ QUE SUCEDEN - -3pt



MAL FUNCIONAMIENTO DE LOS ACCESORIOS

Definición: Un mal funcionamiento de la utilería ocurre cuando una utilería funciona mal / se rompe en el escenario.

Lo que buscan los jueces:

- Accesorios que funcionen correctamente.
- Accesorios que se puedan retirar fácilmente del área del escenario.

PUNTOS DEDUCIDOS POR CADA VEZ QUE SUCEDEN - -1pt

DUPLAS

Las duplas serán evaluadas de acuerdo con los mismos criterios que los anteriores. Las duplas artísticas deben tener en cuenta que ambos artistas serán juzgados en combinación de acuerdo con los criterios.

GRUPOS

Los grupos serán evaluados de acuerdo con los mismos criterios que los anteriores. Los grupos deben tener en cuenta que todos los artistas serán juzgados en combinación de acuerdo con los criterios. Los grupos están compuestos por 3-6 intérpretes. Un grupo puede continuar compitiendo si un artista se retira, siempre y cuando el número de artistas no sea inferior a 3. No se permitirán artistas de reemplazo. Los grupos no están autorizados a utilizar accesorios humanos.

OTORGAMIENTO DE PUNTOS

En cada sección (con la excepción de las deducciones), a los artistas se les otorgarán puntos en función de la mayoría general de la actuación.

La guía de puntuación es la siguiente:

- 0 = Ausente
- 1 = Pobre
- 2 = Regular
- 3 = Promedio
- 4 = Bueno
- 5 = Excelente

RETROALIMENTACIÓN

La decisión de los jueces es final y no se aceptarán más discusiones/comentarios por parte de los jueces ni del organizador de la competencia. El resultado dado será un promedio de las puntuaciones de los jueces, aplicándose a este promedio cualquier penalización del Juez Principal antes de calcular la puntuación final.



SCORE CARD:



ARTISTIC SCORE CARD

Artista(s):		Fecha:
Pais:	Region:	Federacion:
Division:	Categoria:	Nombre del juez:
Criterios de Evaluación	Valor Técnico	Puntaje
0 = Ausente 1 = Pobre 2 = Regular 3 = Promedio 4 = Bueno 5 = Excelente		
COREOGRAFÍA	MÁXIMO: 40 PUNTOS	
Uso creativo del aparato:	5	
Interpretación creativa:	5	
Integración de vestuario y accesorios:	5	
Interpretación musical:	5	
Claridad del tema:	5	
Narración (Interpretación del tema):	5	
Trabajo en el piso:	5	
Transiciones creativas:	5	
	TOTAL:	
EJECUCIÓN	MÁXIMO: 25 PUNTOS	
Nivel de dificultad (Aparato):	5	
Equilibrio de los elementos:	5	
Habilidades técnicas:	5	
Líneas y colocación:	5	
Fluidez:	5	
	TOTAL:	
PRESENTACIÓN	MÁXIMO: 25 PUNTOS	
Autenticidad:	5	
Energía: nivel de la actuación:	5	
Resistencia: rutina sin esfuerzo:	5	
Proyección, equilibrio y confianza:	5	
Efecto visual:	5	
	TOTAL:	
PRESENTACIÓN GENERAL	MÁXIMO: 10 PUNTOS	
Impacto y	5	
Memorabilidad:	5	
Originalidad:	TOTAL:	
DEDUCCIONES	- PUNTOS	
Resbalón / Pérdida de equilibrio:	-1	
Caída:	-3	
Mal funcionamiento del vestuario:	-3	
Mal funcionamiento de los accesorios:	-1	
Penalizaciones del Juez Principal:		
PUNTOS TOTALES (100 Posibles)	TOTAL:	



Penalizaciones del Juez Principal

Un artista puede recibir penalizaciones por decisión del Juez Principal durante la competición por las siguientes infracciones:

Crterios	Limitaciones	Penalizaciones
Música presentada después de la fecha límite establecida	Entre 1 y 5 días de retraso	-1 punto por día
	Más de 5 días de retraso pero más de 48 horas antes de la fecha de la competición	-5 puntos
	Música recibida dentro de las 48 horas previas a la fecha de la competición	Descalificación
Música que no cumple con las Reglas y Reglamentos	Ver reglas	-3
Tema / Hoja de Tema	No presentado en el idioma indicado por el organizador de la competición (siendo el inglés el idioma estándar)	-1
	Hoja incorrecta: presentada en formato PDF o no se presenta la hoja oficial, formulario incompleto	-1
	Presentado después de la fecha límite establecida entre 1 y 5 días de retraso	-1 punto por día
	Recibido con más de 5 días de retraso	Descalificación
	Proporcionar información falsa o inexacta sobre vestuario / accesorios	Descalificación
Proporcionar información falsa o inexacta en el formulario de inscripción	Proporcionar información falsa o incorrecta	-5 puntos por vez
	Proporcionar información falsa sobre la edad, división o categoría	Descalificación
Llegar tarde al escenario cuando se anuncia	Hasta 60 segundos de retraso	-1
	El intérprete no llega dentro de 1 minuto	Descalificación
Duración de la actuación	5 segundos o menos fuera del tiempo permitido	-3
	Más de 5 segundos fuera del tiempo permitido	-5
Accesorios humanos	Superar el tiempo de asistencia permitido: 45 segundos	-5
	Levantar al artista	-5 puntos por vez
	Accesorio humano tenga contacto con el aparato	-5 puntos por vez
Interrupciones	Artistas reciban indicaciones desde fuera del escenario durante su actuación	-1
	Artistas y/o sus entrenadores/representantes que se acerquen a la mesa de los jueces y/o a la sala de los jueces o que obstruyan la visión de los jueces en cualquier momento durante la competición	-3
No comenzar o finalizar la rutina en el escenario	No comenzar o finalizar la rutina en el escenario	-1 puntos por vez
Montaje / desmontaje de accesorios	Superar los 3 minutos	-1 puntos por vez
Recoger accesorios	No recoger los accesorios después de la actuación	-3
Accesorios fuera de control	Accesorios (incluyendo accesorios humanos) tocando el fondo del escenario / estructura o cayendo fuera del área del escenario.	-1 puntos por vez
Productos de ayuda para el agarre (grips)	Aplicación de ayudas para el agarre directamente sobre el aparato Los limpiadores de aparatos no pueden eliminar los residuos del aparato en el tiempo asignado (2 minutos)	-5
	Uso de ayudas para el agarre prohibidos	Descalificación
Presencia de joyas y accesorios no conforme con las Reglas y Reglamentos	Presencia de joyas/piercings (excluyendo aretes/pendientes de botón y tapones de colores lisos)	-3 por artista
	Uso de algún accesorio o elemento que ayude en la actuación que no haya sido aprobado por el Juez Principal	-5
Coreografía, vestuario, peinado y maquillaje inapropiados según las Reglas y Reglamentos	Vestuario no conforme con las reglas	-1 por artista
	Palabras promocionales, logotipos, connotaciones religiosas, connotaciones negativas	-3 por artista
	Vestuario o coreografía provocativa (incluyendo telas como cuero y látex)	-5 por artista
	Coreografía agresivamente provocativa y comportamiento lascivo	Descalificación



Tocar la estructura durante la actuación	Está estrictamente prohibido tocar o utilizar la estructura durante la actuación. Esto incluye tocar el telón de fondo, cualquier iluminación que pueda estar detrás del área del escenario o salirse de los límites. Los artistas solo deben tener contacto con el aparato (y los accesorios). Se permite tocar la eslinga del aparato (cuando corresponda).	-1 puntos por vez
Limitaciones de Rutinas Grupales	Más de 3 artistas en el aparato (definido como sin contacto con el suelo)	-1 por cada artista adicional
	Realizar un movimiento dinámico con más de 2 artistas en el aparato	-5 por artista
Uniformes	Uniformes que no cumplen con las reglas	-1 por artista
	No usar uniforme No llevar chándal mientras se esperan los resultados en el área designada o durante la ceremonia de medallas	-5 por artista
Infracciones generales de las reglas	Infracciones generales de las reglas a discreción del Juez Principal, con el acuerdo de un consejo externo de Jueces Principales	El rango es de -1 a -5
	Elementos prohibidos o elementos limitados repetidos	-5 por elemento por artista
	Usar gestos obscenos, lenguaje profano o irrespetuoso de manera privada o pública hacia cualquier participante deportivo	-10
	<ul style="list-style-type: none"> • Intentar agredir o agredir a un juez, competidor, espectador u otro representante deportivo; incitar intencionalmente a otros artistas y/o espectadores a participar en acciones abusivas o violentas • Consumir drogas (excepto con fines médicos), consumo de alcohol antes o durante la competición • Exhibirse desnudo antes, durante o después de la competición • Infracciones múltiples o graves de las reglas y regulaciones 	Descalificado
Ceremonia de apertura o entrega de medallas	Artistas que no participen en la ceremonia oficial de apertura o de medallas, sin una autorización escrita del organizador	-1
Registro	Artistas que no se registren el día oficial de registro, sin una autorización escrita del organizador	-1 por artista

Lesión durante una rutina

Si a juicio del Juez Principal se requiere atención médica para el artista, el Juez Principal debe detener el programa si el artista no lo ha hecho ya. Si el artista puede continuar dentro de un minuto, debe continuar inmediatamente desde el punto de interrupción o, si eso no es posible, permitir un período de hasta diez segundos antes de la continuación. Si un artista no puede completar el programa, no se otorgarán puntuaciones y el artista será considerado como retirado. Lo mismo se aplica a la situación en la que a un artista se le ha dado la oportunidad de continuar el programa desde el punto de interrupción y una vez más no puede completar el programa. Solo se permite una interrupción.

No se permiten reinicios de la rutina completa, excepto por música deficiente.

Deducciones por Hoja de Tema

Se aplicarán deducciones si la hoja de tema se completa incorrectamente. El formulario está dividido en 3 secciones, y un error en cualquiera de estas 3 secciones resultará en una deducción. Esta es una deducción única y no es acumulativa (es decir, la deducción máxima posible por un formulario incorrecto es -1).

- Un error en la parte superior del formulario resultará en una deducción de **-0.2**. La parte superior es la sección del formulario donde el/los artista(s) debe(n) indicar nombre, fecha, división, categoría, país, región y federación.
- Un error en la parte inferior del formulario resultará en una deducción de **-0.5**. La parte inferior es la sección del formulario donde el/los artista(s) debe(n) firmar, junto con un entrenador reconocido por la IPSF (si corresponde), y/o un padre o tutor legal en el caso de atletas menores de edad.
- Un error en la parte principal del formulario resultará en una deducción de **-1.0**. La parte central del formulario es la sección donde el/los artista(s) indica lo que planea hacer en su rutina. Si esto es inexacto (ya que no refleja la rutina y los componentes que se están realizando en el escenario, o no se completa en absoluto), se aplicará esta deducción. Esto también se aplica si las casillas de verificación no se han marcado antes de enviar el formulario, o si las casillas de verificación están marcadas pero no se envía todo el material complementario requerido. Tenga en cuenta que la deducción del juez principal por accesorios no aprobados se aplicará además de esta deducción.



Hoja de Tema / Técnica

Consulte las deducciones del Juez Principal en caso de entrega fuera de término y suministro de información falsa. Tenga en cuenta: la hoja debe escribirse en Microsoft Word, con letra negra. Solo se permite enviar la Hoja de Tema / Técnica oficial de la IPSF; se aplica una deducción de -1 por hoja incorrecta.

Cómo nombrar el formulario para su envío:

País_Disciplina_División_Categoría_Hoja de Tema_Nombre_Apellido

Participante(s):

Inserte el nombre completo (nombre y apellido) del ejecutante en caso de individuales o los nombres de los artistas (nombre y apellido) en caso de dobles. Enumere primero el nombre y luego el apellido.

Pais/Region:

Inserte el país o región de origen del artista.

Para competiciones Internacionales, el artista solo debe indicar su país.

Para competiciones Nacionales, el artista también debe indicar su región / provincia / condado. Los artistas

Open solo deben indicar su país y no deben incluir su región.

Consulte el siguiente enlace para obtener la lista de regiones de su país

<https://ipsfsports.org/en/federation-membership/federation-membership/ipsf-regions>

Division:

Inserte la división en la que compite el artista entre las siguientes opciones: Amateur, Semi-Profesional y Profesional.

Consulte las Normas y Reglamentos para el desglose completo de la división.

Categoría:

Inserte la categoría en la que compite el artista entre las siguientes opciones: Senior18+, Senior 30+, Masters 40+, Masters 50+, Dobles o Junior, y Mixto, Hombres o Mujeres, p. ej., Senior 30+ Hombres, Junior Mixto, Dobles Mixto.

Fecha:

Inserte la fecha de presentación de la hoja. Si se envía una hoja nueva, se debe insertar la nueva fecha de envío

Federacion:

Inserte la Federación Nacional avalada por la IPSF que representa al artista. En el caso de que aún no se haya establecido una Federación Nacional avalada por la IPSF, deje este campo en blanco.

Firma del Artista(s): La hoja debe ser escrita en la computadora por el/los artista(s).

Firma del Entrenador: Si el/los artista(s) tienen un entrenador avalado por la IPSF, se puede agregar su nombre escrito en computadora. En el caso de un artista Junior, si el artista no tiene un entrenador avalado por la IPSF, se requiere el nombre escrito en computadora de los padres o tutores legales.

Consulte el registro de entrenadores para confirmar si su entrenador está registrado como entrenador reconocido por la IPSF

<https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-national-coaches> y

<https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-worlds-coaches>



THEME / TECHNICAL SHEET:



ARTISTIC THEME / TECHNICAL SHEET

DISCIPLINE: Pole Artístico Aro Aéreo Artístico Pole Aéreo Artístico Tela Artística

Performer(s): _____ **Date:** _____

Country _____ **Region:** _____ **Federation:** _____

Division: _____ **Category:** _____

THEME: Please give a brief overview of your performance theme

PROPS (other than human props):

Please give full details including prop size, time to install and remove, assistance required, storage needs

HUMAN PROPS: Please give full details how it adds to your story, how many people will be used as human props and their costumes (with photos)

If you are removing part of your costume, please explain how and why

ILUMINACIÓN: Por favor, indique su preferencia de iluminación

INTRODUCCIÓN: Sírvase indicar cómo desea que se presente su rutina (breve presentación)

IF ARTISTIC POLE:

POLES: Please confirm the configuration of your poles (spinning or static) FROM THE VIEW OF THE JUDGES/AUDIENCE

Left pole: _____ **Right pole:** _____

IF ARTISTIC AERIAL HOOP:

Please confirm the specifications of your Hoop (height, size of hoop)

90cm Hoop **95cm Hoop** **100cm Hoop** **140cm Height** **170cm Height** **200cm Height**

By ticking the boxes I/we confirm that: _____ **By ticking the boxes I/we confirm that my/our performance:** _____

<input type="checkbox"/> I/we added photo(s) of my / our costume <input type="checkbox"/> I/we added photo(s) of props <input type="checkbox"/> I/we added music	<input type="checkbox"/> does not contain any nudity <input type="checkbox"/> does not contain weapons or the simulation of weapons <input type="checkbox"/> does not contain anything sexist, racist or homophobic <input type="checkbox"/> does not contain any violence or religious connotation <input type="checkbox"/> is suitable for family viewing <input type="checkbox"/>
--	---

Athletes' signature(s): _____ **IPSF-Recognised Coach's signature:** _____ **Parent Signature(s) (u/18 ONLY):** _____



Campeonatos Artísticos Normas y Reglamentos



www.ipsfsports.org

COPYRIGHT© IPSF July 2024

This is an open working document and subject to change



Definiciones

Categoría se refiere a los grupos por edad y género en cada división.

Competición se refiere a todas las competiciones avaladas por la IPSF.

División se refiere a los niveles de dificultad dentro de la competición.

Documento se refiere a todo este documento.

IPSF se refiere a la Federación Internacional de Pole Sport y Aéreos.

Organizador se refiere al organizador de una competición avalada por la IPSF.

Actuación/rutina se refiere a la rutina del/los artistas desde el inicio hasta el final y debe incluir coreografía, giros, transiciones, inversiones, sostenes, poses, trucos, elevaciones, acrobacias, gimnasia, deslizamientos, trepadas, agarres, caídas, splits y trabajo en piso.

Artista se refiere a la persona que participa en la competición.

WPAC se refiere al Campeonato Mundial Artístico de Pole y Aéreo.

Elegibilidad

1. DIVISION

- Amateur
- Semi-Professional
- Professional

1.1. Amateur

Los Artistas que tengan experiencia básica. No se permitirá a ningún solicitante ingresar a la división Amateur si:

- Participo en una división Semi-Profesional o Profesional en años anteriores de cualquier competencia Artística IPSF nacional/internacional con el Aparato en el que se compite y/o
- Se ha posicionado dos veces en cualquiera de los 3 primeros lugares en una división Amateur en años anteriores de una competencia Artística IPSF nacional/internacional con el Aparato en el que se compite y/o
- Es o ha sido instructor/profesor/entrenador en el Aparato en el que compite, ya sea deporte, danza o el Aparato en general o
- Recibió compensación económica por actuaciones o promociones con el Aparato en el que compite.

1.2. Semi-Professional

Los Artistas que tengan una buena cantidad de experiencia pueden solicitar participar en la división Profesional si:

- Son alumnos de clases intermedias/avanzadas y/o
- Son o han sido instructores/profesores/entrenadores y/o
- Artistas que no han actuado en una división Profesional en ninguno de los años anteriores de la competencia Artística IPSF con el Aparato en el que se compite y/o
- Artistas que se han colocado dos veces en cualquiera de los 3 primeros lugares en una división Semi-Profesional en los años anteriores de una competencia Artística IPSF nacional/internacional con el Aparato en el que se compite y/o
- Artistas que han recibido compensación económica por actuaciones o promociones con el Aparato en el que compite.

1.3. Professional

La división Profesional es para los mejores artistas que se esfuerzan por actuar con otros artistas de alto nivel y representar a su país. Los artistas profesionales son típicamente:

- Alumnos de clases avanzadas y/o
- Instructores/profesores/entrenadores, tanto pasados como presentes y/o
- Artistas que han actuado en una división Profesional en cualquier competencia Artística IPSF nacional/internacional anterior con el Aparato en el que se compite y/o
- Artistas que se han colocado dos veces en cualquiera de los 3 primeros lugares en una división Semi-Profesional en los años anteriores de una competencia Artística IPSF nacional/internacional con el Aparato en el que se compite.



Tenga en cuenta que se define como instructor a cualquier persona que haya enseñado el aparato específico de alguna manera, esto incluye la enseñanza en persona (independientemente del nivel), clases en línea, talleres de cualquier tipo (incluidas las rutinas grupales de cualquier tipo) o mediante DVD tutoriales/instrucción en video. Esto independientemente de si se recibió o no compensación económica; es el acto de instruir lo que califica a alguien como instructor. Si un instructor ingresa a la categoría amateur, será descalificado y prohibido de competir durante al menos 1 año.

2. CATEGORÍAS

Cada una de las siguientes categorías Profesionales debe estar abierta a nivel nacional para la clasificación al WPAC.

- Juniors 14 – 17
- Seniors Women 18 – 29
- Seniors Women 30 – 39
- Seniors Men 18 – 29
- Seniors Men 30 – 39
- Masters 40+ Men
- Masters 40+ Women
- Masters 50+ (puede estar dividido por género)
- Doubles 18+
- Junior Doubles (14 – 17)
- Groups 14+ (3 – 6 artistas, independientemente de la edad y el género)

Todas las competencias abiertas ofrecerán la división Profesional en todas las categorías. Las categorías Semi-Profesional y Amateur no están disponibles para los artistas que compiten en competencias abiertas.

3. EDAD

La elegibilidad por edad para cada categoría se determina por la edad del artista al final del año competitivo, en la fecha del Campeonato Mundial Artístico Aéreo.

- Juniors – Edades 14 – 17 al día del WPAC
- Seniors - Edades 18 – 39 al día del WPAC
- Masters 40+ - Edad 40+ - 49 al día del WPAC
- Masters 50+ - Edad 50+ al día del WPAC
- Dobles – Edad 18+ al día del WPAC
- Grupos – Edades 14+ al día del WPAC

**Ejemplo: Un artista Senior tendrá 39 años para las competencias regionales y nacionales en su país, pero tendrá 40 años para la fecha del WPAC; el artista debe competir en su categoría para ambas competencias regionales y nacionales para ser elegible para competir en su categoría en el WPAC.*

4. PROCESO DE SELECCIÓN DEL ARTISTA

4.1. Todos los artistas de competencias nacionales deben tener ciudadanía o residencia del país en el que están compitiendo, excepto cuando compiten en Campeonatos Abiertos.

4.2. Las fechas límite deben cumplirse estrictamente. Si un artista se retrasa en la presentación de su solicitud para participar, no se lo admitirá. A todos los artistas se les aplicarán penalizaciones por entregar la música fuera de término.

4.3. La participación del artista es por calificación. El proceso de selección puede ser especificado por el Organizador de la competición nacional/internacional.

4.4. Los artistas deben estar en la categoría de edad correcta.

4.5. El orden de actuación de los artistas se determinará por sorteo.



4.6 Un artista solo puede reiniciar su actuación en los siguientes casos:

- Una falla técnica con la música.
- Una falla de salud y seguridad, por ejemplo, un problema con equipo inseguro como la caída de un aro o líquido de limpieza en el piso. Esto no incluye el aparato resbaladizo ya que esto es subjetivo para cada artista.
- A discreción del Juez Principal.

**Nota: Si un artista elige continuar su actuación a pesar de la falla técnica (por ejemplo, música), no se le permitirá reiniciar su actuación.*

4.7. Todas las categorías Profesionales deben celebrarse para permitir a los artistas de esa categoría competir por un lugar en el WPAC; incluso si solo se presenta 1 artista.

4.8. Los ganadores son los artistas con las puntuaciones más altas en su categoría de actuación. Si dos artistas tienen la misma puntuación final, el artista con la puntuación más alta en coreografía será declarado ganador. Si dos artistas tienen la misma puntuación final de coreografía, el artista con la puntuación más alta en presentación será declarado ganador.

4.9. El título de Campeón Artístico Nacional o Mundial 20XX o Campeón Artístico Abierto 20XX (si corresponde) en todas las categorías será un título de por vida, específico para el aparato en el que se compite.

4.10. Todos los artistas que hayan obtenido el 1er lugar en la categoría Profesional en una competición Artística nacional avalada por la IPSF serán automáticamente invitados a competir en el WPAC. Si el artista que obtuvo el primer lugar no puede competir en el WPAC por cualquier motivo, el subcampeón (2º lugar) será invitado en su lugar como reserva. La IPSF se reserva el derecho de implementar criterios de calificación adicionales, que se anunciarán antes del WPAC. Las reservas no serán invitadas si un artista se retira después del cierre de las inscripciones para el WPAC.

4.11. Los artistas de países que no tienen una competición nacional pueden competir en una competición abierta para clasificarse para el WPAC. El artista con la puntuación más alta por país será automáticamente colocado en el Ranking Mundial IPSF. El artista de ese país con la puntuación más alta al final de la temporada de competición será invitado al WPAC.

Proceso de Aplicación

5. APLICACIÓN INICIAL

El incumplimiento de lo siguiente puede resultar en la descalificación de la competencia.

5.1 Todos los artistas calificados deben:

- Descargar un formulario de solicitud del sitio web de los organizadores, llenarlo, completarlo, firmarlo y devolverlo a la dirección de correo electrónico de los organizadores antes de la fecha límite. Si esto no está disponible en el sitio web, comuníquese con el organizador para obtener un formulario de solicitud. Esto también se aplica a los artistas que participan en una competencia abierta.
- Pagar la tarifa de solicitud, que no es reembolsable. Las tarifas de solicitud y los detalles de pago se pueden encontrar en el formulario de solicitud.
- Enviar su música en formato mp3 a la dirección de correo electrónico indicada en el paquete de solicitud antes de la fecha límite indicada
- Enviar su Tema / Hoja Técnica antes de la fecha límite establecida por el organizador. (Ver sanciones del Juez Principal). Los artistas pueden cambiar su Tema / Hoja Técnica entre las preliminares y las finales. **Las nuevas hojas deben presentarse dentro de una hora de la conclusión de las preliminares o antes de la hora establecida por el organizador de la competencia.**

Tenga en cuenta: No se aceptarán formularios escritos a mano a menos que el organizador lo especifique en caso de cambios de hoja entre las preliminares y las finales. Las firmas pueden ser mecanografiadas.

- Proporcionar información sobre su género legal. Se debe presentar una copia de su certificado de nacimiento a pedido.

5.2. Todas las solicitudes deben completarse en el idioma nacional del país anfitrión. Todas las solicitudes para competencias abiertas deben completarse en inglés.

5.3. Todos los artistas deben estar en buena forma física y de salud y **no estar embarazadas (o sin saberlo)**. A pedido, se puede exigir al artista que presente documentación de un médico como confirmación de su buena salud y estado físico. Toda la información será tratada confidencialmente.



5.4. Los artistas solo pueden actuar en una competencia nacional si tienen ciudadanía y/o residencia permanente en ese país. En el caso de doble ciudadanía, los artistas solo pueden representar a un país en el WPAC. Los artistas que deseen cambiar su país de representación deben esperar que transcurra un año competitivo antes del cambio.

5.5. Las solicitudes no se procesarán por completo sin cumplir con todos los requisitos anteriores antes de las fechas límite establecidas.

6. ELECCIÓN DE MÚSICA

6.1. Los artistas tienen una elección personal de música; esta puede ser una mezcla de varias músicas y artistas, y puede tener letra.

6.2. La música no puede tener ninguna connotación religiosa o despectiva. Las blasfemias (independientemente del idioma) están prohibidas.

6.3. La música debe enviarse antes de las fechas límite establecidas o se aplicará una penalización. Si la música no se ha recibido 48 horas antes del inicio de la competencia, el artista será descalificado.

6.4. La música debe enviarse en formato MP3 antes de la fecha límite indicada al organizador del concurso, y debe nombrarse utilizando el nombre y la categoría del intérprete.

6.5. Se debe presentar una copia en formato CD o memoria USB claramente etiquetada con el nombre y la categoría del intérprete, en el momento del registro. De no hacerlo, el artista podría no actuar.

7. TEMA / FICHA TÉCNICA

7.1. Los artistas deben cumplir con las siguientes reglas:

- Los artistas deben completar la Hoja de Tema / Técnica antes de las fechas límite establecidas y en el idioma especificado por el organizador del concurso.
- La hoja debe completarse en letra negra y mecanografiada; no se aceptarán copias manuscritas a menos que el organizador del concurso especifique lo contrario.
- Los artistas deben firmar cada formulario; los entrenadores avalados también pueden agregar su firma.
- Se otorgará una penalización de -1 por cada día de retraso del formulario hasta un máximo de -5 puntos; después de lo cual el artista será descalificado.
- La hoja debe completarse con tinta negra y escribirse únicamente en los documentos de Microsoft Word proporcionados; cualquier otro formato recibirá una deducción. Las firmas deben estar escritas a máquina.
- Las hojas deben enviarse al organizador del concurso antes de las fechas límite establecidas.
- El formulario debe completarse en su totalidad, y la música, el vestuario y la utilería deben enviarse al mismo tiempo que la hoja de tema. Si las casillas de verificación no están completadas, el formulario se considera incompleto y se aplicará una penalización. Si la música, el vestuario y la utilería no se envían simultáneamente, la Hoja de Tema se considera incompleta.

Proceso de Registro

8. REGISTRO DE ARTISTAS

En el caso de que un artista no se presente al registro sin una razón legítima, el artista será suspendido de todas las competencias avaladas por la IPSF en todo el mundo por un período de un año. Los nombres de los artistas suspendidos se publicarán en www.ipsfsports.org. Los artistas solo pueden cancelar su participación sin ser penalizados con un mínimo de 21 días hábiles antes de la competencia. Se hacen excepciones por razones médicas y emergencias en las que se debe proporcionar documentación médica y comprobante de boleto de viaje al Organizador para su confirmación con un mínimo de un día antes de la competencia. Los artistas que no se presenten el día de registro debido a una emergencia tendrán un máximo de siete días después de finalizada la competencia para proporcionar la prueba de documentación necesaria. No se harán excepciones. Véase también: *Política de No Presentación de IPSF (adjunto a continuación)*.

8.1. Todos los artistas deben llegar y registrarse a la hora designada por el Organizador a menos que se reciba **un permiso por escrito**.

8.2. Todos los artistas, incluidos los dobles, deben proporcionar prueba de ciudadanía o residencia si lo solicita el organizador.



8.3. Todos los artistas deben firmar una confirmación de lo siguiente en el momento del registro:

- Se leyeron y aceptaron las Reglas y Regulaciones.
- Se leyó y aceptó el Código de Ética de la IPSF y el artista acepta comportarse de manera acorde a un deportista profesional.
- Todos los gastos incurridos por el artista son responsabilidad del artista y no del Organizador.
- Renunciar a todos los derechos de imagen y aceptar que las imágenes puedan ser utilizadas para la promoción de los deportes aéreos en todo el mundo por parte de la IPSF y/o las Federaciones Nacionales pertenecientes a la IPSF. Los artistas no recibirán ninguna compensación por las fotos y videos tomados durante el evento.
- Ser entrevistado, filmado o fotografiado por los medios de comunicación aprobados por el Organizador.
- Ingresar a los Campeonatos Nacionales o Abiertos bajo su propio riesgo. Cualquier lesión o accidente que pueda ocurrir es responsabilidad del artista y no del Organizador ni de la IPSF.
- **Respetar y cumplir con los horarios de prueba de aparatos, ensayo y actuación.**
- Estar presente en la ceremonia de entrega de medallas a menos que haya ocurrido una emergencia médica.
- Si un participante no asiste a la ceremonia de entrega de medallas sin una excusa legítima (control antidopaje, emergencia médica o fallecimiento de un familiar directo) y ha quedado entre los 3 primeros, será descalificado y su medalla se otorgará al siguiente atleta.
- Si un participante tiene una excusa legítima para faltar a la ceremonia de entrega de medallas (control antidopaje, emergencia médica o fallecimiento de un familiar directo), un compañero de equipo o un entrenador reconocido por la IPSF puede reemplazarlo en la ceremonia y se espera que cumpla con las reglas y regulaciones del chándal.

8.4. En caso de causar interrupciones en la competición, los artistas serán descalificados.

Actuación

Estas reglas se aplican a regionales, preliminares y finales.

9. TIEMPO DE ACTUACIÓN

Los artistas deben cumplir con las siguientes reglas:

9.1. El tiempo de actuación no debe ser inferior a 3.30 minutos ni superior a 4.00 minutos.

9.2. La música se desvanecerá después de 4 minutos.

10. TEMA

Todos los temas deben ser aprobados por el Juez Principal dos (2) semanas antes de la competición, a menos que el organizador de la competición especifique lo contrario. Los temas que se consideren inapropiados o contrarios a las pautas de ética de la IPSF serán rechazados. Le pedimos que recuerde que esta es una competencia familiar, con competidores **menores de edad**, y que puede haber espectadores sensibles en la audiencia; asegúrese de que su tema sea apropiado.

11. VESTUARIO

Los trajes/**vestuarios** deben ser apropiados para una competencia artística. Deben cubrir completamente el área pélvica y glútea para todos los artistas y el área del pecho para las artistas femeninas. El Juez Principal debe revisar los trajes dos (2) semanas antes de la competición. Los artistas serán descalificados si no cumplen con los siguientes requisitos de vestuario:

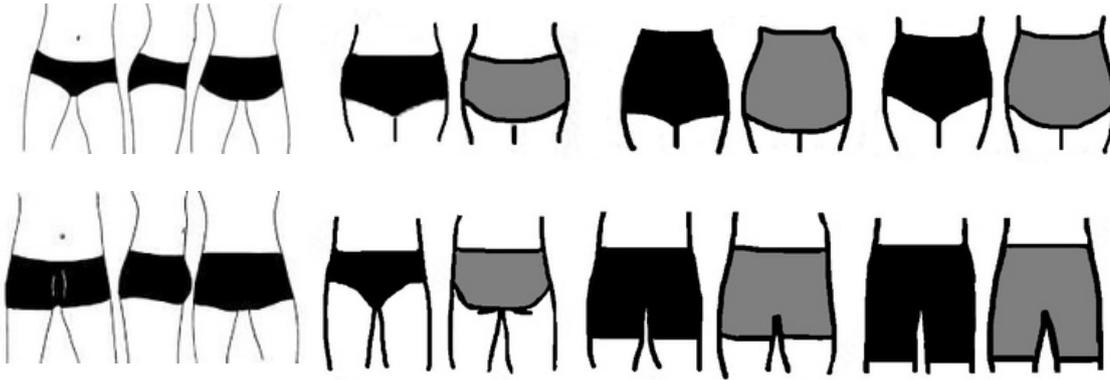
11.1. Se permite un leotardo de dos piezas o con abertura para todos los artistas; se permite una pieza inferior de una pieza solo para hombres.

11.2. La parte superior debe cubrir completamente el área del pecho para las mujeres y no mostrar escote adicional o innecesario.

11.3. El corte de las partes inferiores no debe ser más alto que el pliegue de la cadera en la parte delantera (donde se unen el muslo y la cadera) y debe cubrir completamente los huesos pélvicos. Deben cubrir completamente las nalgas.



11.4. Los pantalones cortos deben cubrir los glúteos. Algunos ejemplos de cobertura adecuada son los siguientes:



11.5. Se pueden usar pantalones cortos largos, leggings o pantalones. También se permiten las faldas. Se permiten los recortes en las polainas a lo largo de la pierna para la seguridad del agarre.

11.6. Calzado: el artista puede actuar descalzo o con protectores de suela de gimnasia/baile/zapatos de ballet/zapatillas de deporte. No se permiten tacones ni botas. Se puede usar otro calzado a discreción del juez principal.

11.7. Los trajes no deben incluir:

- Ropa interior.
- Ropa transparente que no cubra el pecho, la pelvis y el área glútea. Están prohibidos los artículos de ropa que den la ilusión de ropa interior o desnudez.
- Se permiten telas de encaje y malla siempre que no impliquen desnudez ni den la ilusión de ropa interior.
- Partes metálicas.
- Cualquier cosa que interfiera con la actuación o que pueda considerarse un problema de salud y seguridad.
- Aceite o crema en cualquier parte del cuerpo.

11.8. Se pueden quitar los trajes exteriores como chaquetas, capas y sombreros, siempre que el competidor esté adecuadamente vestido debajo. El incumplimiento de estas reglas puede resultar en la descalificación.

11.9. Los trajes no deben incluir logotipos de patrocinadores **ni banderas nacionales**

11.10. No se permiten tatuajes ofensivos: símbolos de supremacía y racismo, o imágenes ofensivas de violencia. Los tatuajes inapropiados deben cubrirse con una venda simple. No se permite el maquillaje para tatuajes.

11.11. No se permiten bolsos ni bolsas de ningún tipo en el escenario durante la ceremonia de entrega de medallas. Se debe usar un chándal/**uniforme** durante la ceremonia de entrega de medallas.

11.12. Todos los artistas y sus entrenadores registrados en la IPSF deben tener chándales/uniformes de acuerdo con los requisitos establecidos a continuación:

- Los chándales/**uniformes** nacionales para su uso durante el WPAC deben cumplir con las reglas establecidas en el Apéndice de chándales, publicado como documento separado. Consulte este documento para conocer todas las reglas y regulaciones de los chándales/**uniformes**.

12. ACCESORIOS

El Juez Principal debe revisar los accesorios dos (2) semanas antes de la competición. Los accesorios deben servir al tema artístico general de la **actuación**. Los artistas tienen 3 minutos cada uno para instalar y retirar los accesorios. Se emitirá una deducción de -1 por la instalación y la limpieza que se produzca fuera de este plazo. Los artistas serán descalificados si no cumplen con los siguientes requisitos de accesorios:

12.1. No están permitidos los accesorios ni utilería que puedan poner en peligro la seguridad del artista o del equipo. En caso de duda, comuníquese con los organizadores.

12.2. Los accesorios recibirán una deducción de -1 por mal funcionamiento (rotura, etc.).



12.3. Si se utilizan humanos como accesorios, el artista debe presentar en las Hojas de Tema / Técnica el alcance del uso que hará del accesorio humano y cómo se suma a la historia que está contando. No se podrán utilizar más de 3 personas además del artista como "accesorio". Los accesorios humanos no pueden tocar el Aparato durante la actuación. Los accesorios humanos pueden asistir al artista(s) sin contacto con el Aparato ni levantar al artista(s) y el tiempo de asistencia está limitado a 45 segundos sin penalización (ver penalizaciones del Juez Principal). El tiempo de asistencia se define como cualquier momento en que al menos un accesorio humano se esté moviendo en el escenario, ya sea que ese movimiento sea con interacción directa con el artista(s) o no. El Juez Principal se reserva el derecho de no permitir accesorios humanos si el/los accesorio(s) humano(s) no contribuye(n) activamente a la historia. Los accesorios humanos deben tener al menos 10 años de edad el primer día del WPAC del año en curso. Los grupos no pueden usar accesorios humanos. Los accesorios humanos deben cumplir con las mismas reglas y regulaciones de vestuario que los artistas.

12.4. No se permiten armas ni accesorios que imiten armas. No se permiten representaciones de armas (por ejemplo, no se permiten pistolas de juguete, arcos y flechas, etc.). Sin embargo, las armas se pueden representar utilizando solo el cuerpo humano.

12.5. No se permiten líquidos; se puede usar agua siempre que esté en un recipiente sellado e irrompible (plástico).

12.6. Considerando los accesorios "espejo": Se debe enviar una foto del espejo al Juez Principal para su aprobación junto con la Hoja de Tema / Técnica. El espejo debe ser un espejo con marco que pueda sostenerse por sí solo, no apoyado en una pared, etc., y se debe proporcionar una explicación de la función del espejo en la pieza, y también se debe proporcionar una descripción de qué está hecho el espejo (porcelana, vidrio, marco de madera, etc.).

12.7. No permitido:

- Vidrio
- Confeti / Papel picado
- Cañones de purpurina / Disparadores de purpurina
- Sustancias que requieren tiempo para limpiarse o que pueden causar un escenario inseguro para los artistas posteriores.
- No se permiten accesorios que requieran una conexión al sistema eléctrico del lugar.

12.8. El único aparato aéreo permitido en el escenario es el que se está compitiendo. No se permiten otros aparatos aéreos. Se define como aparato aéreo cualquier pieza de equipo que permita a un artista suspenderse en el aire de alguna manera. Ejemplos de aparatos aéreos que no se pueden usar como utilería incluyen (pero no se limitan a):

- "Fabpole"
- "Lollipop Pole"
- "Loops" or "Circus loops"
- Hamaca o telas, etc.
- Boquilla o "Iron Jaw"
- Cualquier forma de aparato colgante (por ejemplo, colgado del cabello)

13. CABELLO Y MAQUILLAJE

13.1. El cabello puede estar en cualquier estilo.

13.2. El maquillaje puede ser de cualquier estilo que refleje la actuación.

14. PRODUCTOS PARA EL AGARRE

14.1. Se puede usar cualquier producto de agarre excepto la lista prohibida disponible en el sitio web de la IPSF. Tenga en cuenta que NO se deben aplicar productos al Aparato. Las ayudas para el agarre solo se pueden aplicar al cuerpo del artista. Consulte el sitio web de la IPSF para obtener la lista completa y actualizada.

14.2. Los productos para el agarre a base de resina están permitidos solo para Telas Aéreas.



15. POLES

15.1. Los poles de competición son de latón de 45 mm, con cuatro (4) metros de altura utilizable y hechos de una sola pieza.

15.2. Todos los artistas pueden elegir la configuración de los poles. Esto debe indicarse en la solicitud.

15.3. Limpieza de los poles:

- Todos los poles serán limpiados antes de que cada artista actúe por un mínimo de dos (2) limpiadores de poles (uno o dos por pole). Los poles se limpiarán en su totalidad; primero con un removedor de grasa, luego con una toalla/trapo seco.
- Los artistas pueden revisar los poles antes de actuar y pueden solicitar una segunda limpieza.
- Los artistas pueden limpiar los poles ellos mismos si lo prefieren, pero deben usar los productos de limpieza proporcionados por el organizador.
- Los artistas tienen prohibido limpiar los poles con sus propios productos de limpieza. La excepción a la regla son las alergias graves, en cuyo caso se debe presentar documentación médica.
- Toda la información relacionada con lo artístico será comunicada por el organizador de la competición.

16. AROS

16.1. Los aros aéreos de competición están hechos de tubo metálico con un diámetro de 25 mm.

16.2. Hay 3 diámetros para el aro proporcionados por el organizador entre los que el artista puede elegir para su actuación: 90 cm, 95 cm y 100 cm.

16.3. El peso mínimo del aro aéreo es de 4,7 kg.

16.4. La superficie del aro debe estar recubierta de polvo. No se debe usar cinta de agarre ni otros auxiliares de agarre en la superficie del aro. El aro se limpiará antes de cada artista.

16.5. Las opciones de altura proporcionadas por el organizador serán 140 cm, 170 cm y 200 cm, medidas desde el suelo hasta el punto más bajo de la barra inferior. El atleta/artista debe proporcionar la altura y el tamaño del aro requeridos en su solicitud de competición (y en la hoja de tema para artistas artísticos). En la prueba de aparatos, el artista confirmará la altura para la actuación. El aro debe tener una altura mínima de la altura del mentón del artista, medida desde el suelo. Para dobles y grupos, se considera la altura del mentón del atleta más alto.

16.6. El aro se colgará de dos puntos de anclaje con eslingas de 80 cm de longitud a un punto de amarre. Consulte las últimas Normas de Aparatos de la IPSF para obtener la información más actualizada.

16.7. Toda la información relacionada con el aro será comunicada por el organizador de la competición.

16.8. Limpieza del aro:

- El aro se limpiará antes de que compita cada artista. El aro se limpiará completamente; primero con un removedor de grasa, luego con una toalla/trapo seco.
- Los artistas pueden revisar el aro y su altura antes de competir y pueden solicitar una segunda limpieza o corrección de la altura.
- Los artistas pueden limpiar el aro ellos mismos si lo prefieren, pero deben usar los productos de limpieza proporcionados por el organizador.

16.9. Los artistas tienen prohibido limpiar el Aro con sus propios productos de limpieza. La excepción a la regla son las alergias graves, en cuyo caso se debe presentar documentación médica.

16.10. Toda la información relacionada con lo artístico será comunicada por el organizador de la competición.

16.11. Escenografía para aro aéreo: El escenario tiene un espacio libre mínimo de tres (3) metros delante, al costado y detrás del Aro.



17. POLE AÉREO

17.1. Los poles aéreos de competición son poles de 45 mm cubiertos con goma de neopreno o silicona, hechos de no más de dos piezas y tienen tres (3) metros de altura utilizable.

17.2. El pole aéreo se colgará de un punto de amarre, con una correa de 40 cm de longitud. Consulte las últimas Normas de Aparatos de la IPSF para obtener la información más actualizada sobre el aparejo.

17.3. El pole aéreo se colgará de un punto de amarre. Consulte las últimas Normas de Aparatos de la IPSF para obtener la información más actualizada sobre el aparejo.

17.4. Limpieza del pole aéreo:

- El pole aéreo se limpiará antes de que compita cada artista. El poste aéreo se limpiará completamente; primero con un removedor de grasa, luego con una toalla/trapo seco.
- Los artistas pueden revisar el pole aéreo y su altura antes de competir y pueden solicitar una segunda limpieza.
- Los artistas pueden limpiar el pole aéreo ellos mismos si lo prefieren, pero deben usar los productos de limpieza proporcionados por el organizador.

17.5. Los artistas tienen prohibido limpiar el pole aéreo con sus propios productos de limpieza. La excepción a la regla son las alergias graves, en cuyo caso se debe presentar documentación médica.

17.6. Toda la información relacionada con el pole aéreo y lo artístico será comunicada por el organizador de la competición.

18. TELAS AÉREAS

18.1. Las telas aéreas de competición tienen una longitud de 10 m a 12 m y un ancho de 150 cm a 180 cm.

18.2. Las telas aéreas se colgarán de un punto de amarre. Consulte las últimas Normas de Aparatos de la IPSF para obtener la información más actualizada sobre el aparejo, así como información más detallada relacionada con la tela, etc.

18.3. Los artistas pueden traer sus propias sedas en el color de su elección y con el estiramiento de su elección. Se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Los artistas deben proporcionar una figura de ocho de aleación de aluminio certificada para aparejar las sedas. Los artistas deben proporcionar una prueba de la certificación de la figura de ocho. La figura de ocho se verificará en cada competición para asegurarse de que sea apta para su uso (no desgastada ni agrietada).
- Las telas se verificarán en cada competición para asegurarse de que las telas sean aptas para su uso (no estén rasgadas, que la tela sea adecuada (estiramiento en múltiples direcciones, como en la tela trilobal), que esté anudada correctamente alrededor de la figura de ocho, que la longitud y el ancho sean correctos).
- El artista deberá firmar una exención de responsabilidad que exima a la IPSF y a su Federación Nacional de cualquier responsabilidad por su propio equipo.

18.4. Los organizadores de la competición proporcionarán sedas en un color sólido de su elección en caso de que un artista no pueda traer sus propias sedas o no tenga sedas que cumplan con los requisitos establecidos anteriormente. Los organizadores de la competición rotarán las sedas en la competición para permitir suficiente tiempo para la limpieza de las sedas.

18.5. Limpieza de las telas aéreas proporcionadas por los organizadores de la competición:

- La seda aérea se limpiará después de que compita cada artista. La seda aérea se limpiará completamente con un spray antibacteriano y se dejará secar al aire antes del próximo uso.

18.6. Los artistas tienen prohibido limpiar las telas aéreas proporcionadas por los organizadores de la competición con sus propios productos de limpieza. La excepción a la regla son las alergias graves, en cuyo caso se debe presentar documentación médica.

18.7. Toda la información relacionada con las telas aéreas y lo artístico será comunicada por el organizador de la competición.



19. FILMACIÓN

19.1. Todos los artistas confirman, al participar en cualquier Campeonato de la IPSF, que renuncian a todos los derechos de filmación y fotografía y no recibirán ninguna compensación por las fotos y videos tomados durante el evento. Todos los artistas deben aceptar que sus imágenes puedan ser utilizadas con fines publicitarios, de entrenamiento, promocionales y comerciales por la IPSF y/o las Federaciones Nacionales pertenecientes a la IPSF.

19.2. Todos los artistas aceptan ser entrevistados, filmados o fotografiados por los medios de comunicación aprobados por la IPSF.

19.3. Todos los artistas deben aceptar la filmación/fotografía en cualquier evento en el que aparezcan antes, durante o después de la competición, que esté relacionado con la competición (como talleres, entrevistas, actuaciones, etc.).

19.4. La filmación y la fotografía no están permitidas en las zonas de vestuario a menos que cuenten con el permiso expreso del Organizador.

19.5. Todas las fotografías y filmaciones son propiedad del Organizador.

Jueceo

20. JUECES Y SISTEMA DE JUZGAMIENTO

20.1. El juzgamiento es sumado por un recopilador.

20.2. Las puntuaciones se otorgan al final de la competición.

20.3. Los jueces deben estar separados de los artistas y espectadores en todo momento.

20.4. Los jueces y los artistas serán descalificados si se les encuentra discutiendo cualquier asunto juntos en cualquier momento durante la competición.

20.5. Los jueces no pueden competir en el mismo año en el que están juzgando. De manera similar, los jueces no pueden ser entrenadores reconocidos por la IPSF en competiciones en el mismo año en el que están juzgando. Los organizadores de la competición / miembros del comité de la federación no pueden competir, juzgar o ser entrenadores reconocidos por la IPSF en la competición que están organizando (a menos que se presenten circunstancias atenuantes al ejecutivo de la IPSF por escrito).

	Atleta	Entrenador	Acompañante	Juez	Juez Principal	Organizador de competencia	Presidente de Federacion
Atleta	X	X	X				
Entrenador	X	X	X				
Acompañante	X	X	X				
Juez Principal				X	X		
Juez				X	X		
Organizador de Competencia						X	X
Presidente de Federación						X	X

El cronograma anterior le dará una visión general de lo que es aceptable que se superponga (en VERDE), lo que no es aceptable que se superponga en absoluto (NEGRO), sujeto a discusión por parte del Comité Ejecutivo de la IPSF y las siguientes advertencias (ROJO).

20.6. El presidente de la Federación puede competir SI el Comité Ejecutivo de la IPSF es informada a más tardar 3 meses antes de la competición, y se cumplen los siguientes requisitos:

- El presidente de la Federación no debe tener ninguna interacción con jueces o artistas.
- El presidente de la Federación no debe tener ninguna interacción con formularios/música/trajes de los artistas ni tener ninguna información confidencial relacionada con esto.
- El presidente de la Federación no debe anunciar/representar visualmente a la federación en su competición.
- El presidente de la Federación debe competir primero para poder asistir durante el resto del fin de semana.
- El presidente de la Federación debe proporcionar prueba de la existencia de un comité organizador que tenga toda la interacción con jueces y artistas.
- El presidente de la Federación debe proporcionar prueba de que el organizador real de la competición está completamente a cargo de todo lo relacionado con la competición.
- Si se incumplen estas reglas, se enfrentarán a una penalización y posible suspensión.

20.7. El panel de jueces estará compuesto por un mínimo de 3 jueces (2 jueces y un Juez Principal), pero puede constar de más jueces siempre que el panel esté siempre compuesto por un número impar de jueces.

20.8. En caso de 5 o más jueces en el panel, los jueces descartarán las puntuaciones más bajas y más altas para ayudar a evitar sesgos a menos que una de las puntuaciones otorgadas pertenezca al Juez Principal. Si 2 puntuaciones son iguales, solo se descartará 1.



21. DESCALIFICACIÓN

Un artista puede ser descalificado por el Juez Principal a su discreción durante la competición por lo siguiente (ver Penalizaciones del Juez Principal para la lista completa):

- 21.1.** No se tolerará ninguna apropiación cultural o religiosa.
- 21.2.** No se permitirán blasfemias.
- 21.3.** No se permitirán armas ni accesorios que se utilicen para denotar armas. No se permitirá la violencia en el escenario.
- 21.4.** No se permitirá el fuego. Tampoco está permitido disparar un extintor como accesorio.
- 21.5.** Tenga en cuenta que todas las sedes de las competiciones de la IPSF son lugares para no fumadores. Como tal, no se permitirá fumar en un radio de 100 metros de la sede.
- 21.6.** No se permiten sustancias prohibidas o reguladas.
- 21.7.** Incumplimiento de las reglas, reglamentos y código de ética.
- 21.8.** Proporcionar información falsa o inexacta en el formulario de solicitud.
- 21.9.** Tocar intencionalmente el sistema de arneses mientras se realiza la actuación. Esto incluye tocar intencionalmente el telón de fondo en el escenario en cualquier momento durante la rutina, las pancartas/caídas laterales y el faldón alrededor del escenario (la demarcación del escenario).
- 21.10.** Coreografía y vestuario inapropiados.
- 21.11.** Llegar tarde al registro y a los ensayos sin previo aviso, o no participar en el desfile inaugural (sin previa aprobación del organizador de la competición).
- 21.12.** Llegar tarde o no presentarse en el escenario cuando se anuncie.
- 21.13.** Comportamiento antideportivo o que desacredite a la competición, al Organizador o a la IPSF.
- 21.14.** Amenazar la vida o la salud de un artista, organizador, juez o espectador.
- 21.15.** Uso de agarres prohibidos.
- 21.16.** Contactar directamente al panel de jueces para discutir la competición, o influir directa o indirectamente en la decisión de los jueces antes o durante la competición.
- 21.17.** Usar lenguaje o gestos vulgares hacia cualquier funcionario de la IPSF.
- 21.18.** No presentar su Hoja de Tema / Técnica 5 días antes de la competición.

22. RESULTADOS

- 22.1.** Todos los resultados se cotejan mediante computadora.
- 22.2.** Las puntuaciones se anunciarán al final del evento. A los artistas se les dará un desglose de sus puntuaciones por sección únicamente. Es responsabilidad del artista recoger su tira de puntuación. Todas las tiras de puntuación no recogidas al final de una competición serán destruidas.
- 22.3.** Todos los resultados se publicarán en el sitio web de los organizadores dentro de las veinticuatro (24) horas posteriores a la entrega de premios.
- 22.4.** Todos los artistas que clasifiquen para el WPAC se incluirán en el sitio web de la IPSF dentro de las veinticuatro (24) horas.

23. PREMIOS

- 23.1.** En los Campeonatos Nacionales, cada artista compite por el título de Campeón Artístico Nacional 20XX correspondiente al aparato específico en el que compite. En los Campeonatos Abiertos, cada artista compite por el título de Campeón Artístico Abierto 20XX correspondiente al aparato específico en el que compite. En los Campeonatos Mundiales, cada artista compite por el título de Campeón Artístico Mundial 20XX correspondiente al aparato específico en el que compite.
- 23.2.** Solo se permiten en el escenario zapatos deportivos, calcetines o pies descalzos durante la ceremonia de entrega de medallas.



Derechos y responsabilidades

24. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS ARTISTAS

- 24.1.** Todos los artistas deben leer las reglas, regulaciones y cualquier actualización.
- 24.2.** Todos los artistas deben comportarse de acuerdo con las reglas, regulaciones y Código de Ética de la IPSF.
- 24.3.** Todos los artistas deben firmar el código de ética de la IPSF y comportarse en consecuencia.
- 24.4.** Todos los artistas están obligados a llevar documentos de identificación a la competición.
- 24.5.** Todos los artistas son completamente responsables de su estado de salud personal y capacidad para actuar. Para evitar lesiones, todos los artistas no deben realizar trucos o combinaciones en los que no estén completamente confiados y seguros.
- 24.6.** Todos los artistas participan en los campeonatos de la IPSF bajo su propio riesgo y comprenden que cualquier lesión o accidente que pueda ocurrir es su responsabilidad.
- 24.7.** El consumo de alcohol o sustancias prohibidas o controladas antes o durante la competición está estrictamente prohibido.
- 24.8.** Todos los gastos en los que incurra el artista son responsabilidad del artista y no del Organizador. La confirmación de esto requerirá una firma en el momento de la inscripción.
- 24.9.** Los artistas que participen en cualquier campeonato de la IPSF deben comprar/adquirir la visa correspondiente para ingresar al país donde se celebra la competición. Si el artista necesita ayuda, comuníquese con el organizador de la competición.
- 24.10.** Todos los artistas tienen derecho a recibir toda la información pública disponible sobre el sistema de puntuación o sobre la competición en general, que se puede encontrar en el sitio web de la IPSF: www.polesports.org.
- 24.11.** Durante las preliminares y finales:
- Todos los artistas deben actuar con su misma categoría de género, excepto en el caso de dobles y si una categoría es mixta.
 - Los artistas deben comenzar fuera del escenario y esperar a que los anuncien antes de salir al escenario.
- 24.12.** En última instancia, es responsabilidad del atleta/artista asegurarse de que se cumplan todas las reglas y regulaciones. Si hubiera una regla que se viola pero que no se detecta durante el proceso de verificación del Juez Principal, el atleta/artista aún puede enfrentar una deducción por esta violación de la regla en la competición.

25. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL ORGANIZADOR

La IPSF y/o el Organizador se reservan el derecho a lo siguiente:

- 25.1.** Modificar las reglas y regulaciones de la competición o sus anexos en cualquier momento. Cualquier cambio se anunciará inmediatamente en www.ipsfsports.org.
- 25.2.** Remitir al Juez Principal a cualquier artista que infrinja las reglas y regulaciones o el código de ética para que considere sanciones o descalificación.
- 25.3.** Remitir al Juez Principal a cualquier juez que infrinja las reglas y regulaciones o el código de ética para que considere la descalificación.
- 25.4.** Tomar decisiones sobre cualquier decisión no abordada previamente en las reglas y regulaciones y el código de ética antes o durante la competición.
- 25.5.** El Organizador proporcionará primeros auxilios básicos en caso de incidente o accidente y asistencia médica en caso de una lesión más grave. El representante médico tiene la decisión final sobre si la lesión del artista debe impedirle participar o continuar en la competición.
- 25.6.** La IPSF y el Organizador no se hacen responsables de la pérdida o daño de los artículos de los artistas o funcionarios.

El Organizador está obligado a:

- 25.7.** Publicar todos los criterios de competición como se indica anteriormente.
- 25.8.** Anunciar todos los cambios relacionados con la competición en el sitio web de los organizadores de la competición.
- 25.9.** Proporcionar salas para que los artistas se cambien y entren en calor con instalaciones sanitarias separadas de las que utilizan los jueces y espectadores.
- 25.10.** Revisar la instalación de los aparatos y probarlos.
- 25.11.** Dar a los artistas la oportunidad de practicar con los aparatos antes del inicio de la competición.
- 25.12.** Organizar la limpieza de los aparatos antes de cada actuación.
- 25.13.** Proporcionar a los jueces toda la información necesaria sobre la competición.



25.14. Proporcionar primeros auxilios provisionales en caso de incidente o accidente.

25.15. Ver las Hojas de Tema / Técnica y solicitar al artista la prueba de que el vestuario, los accesorios, el calzado o cualquier componente de la actuación no dañarán el **aparato** o el escenario. A continuación, es prerrogativa del Organizador discutir estos detalles con el Juez Principal.

26. ENTRENADORES

26.1. Para ser entrenador registrado en la IPSF, el entrenador debe haber completado al menos un curso de Código de Puntos específico para el aparato y el año actual en el que está entrenando (por ejemplo, si entrena en Aro Aéreo, el entrenador debe completar el Código de Puntos de Aro Aéreo dentro del año de competición), así como una calificación de Anatomía (que incluye calentamiento y enfriamiento, y tiene un examen incorporado en el curso - esto puede ser un curso universitario o el curso de Anatomía, Fisiología y Biomecánica de la IPSF). **También se recomienda encarecidamente un curso de entrenamiento.** El entrenador deberá enviar estas calificaciones a la IPSF y deberá pagar una cuota de inscripción. Esta tarifa es aplicable por año. La IPSF actualizará a los entrenadores si se requieren cambios y les proporcionará tiempo y oportunidad suficientes para completar cualquier calificación adicional.

26.2. Todos los entrenadores que firmen las hojas de tema artístico de los atletas deben ser entrenadores registrados en la IPSF. Solo el entrenador reconocido por la IPSF que firme los formularios será considerado el entrenador del atleta y, por lo tanto, solo a este entrenador se le otorgarán los privilegios que acompañan al título. Los entrenadores solo pueden firmar formularios en las disciplinas en las que se hayan calificado como entrenadores registrados en la IPSF (por ejemplo, si un entrenador está registrado como entrenador de Aro Aéreo, no puede firmar los formularios para una competición de Pole o Pole Aéreo).

Reclamos

27. Apelaciones generales

27.1. Los artistas no pueden apelar sus puntuaciones; las puntuaciones de los jueces son definitivas.

27.2. Las quejas adicionales sobre cualquier otro asunto deben presentarse por escrito al organizador de la competición dentro de los 7 días hábiles.

27.3. Para obtener más información, comuníquese con el organizador de la competición.

Sistema de Puntuación IPSF

Esta sección contiene información para artistas y entrenadores sobre el sistema de puntuación utilizado para los Campeonatos Nacionales, y explicará cómo se otorgarán las puntuaciones, cuándo se anunciarán los resultados finales y la información adicional que pueda necesitar saber.

Puntajes

Sus puntuaciones totales se anunciarán al final de todas las actuaciones. No se realizará ninguna otra comunicación con el panel de jueces.

Resultados de la competición

Los resultados de todas las categorías el día de la final se anunciarán en la ceremonia de premiación (estas se realizan a lo largo del día o se celebran al final de cada día de competición; confirme con el organizador de la competición cuándo tendrá lugar su ceremonia de premiación si no está seguro). Se espera que los artistas estén listos para subir al escenario cuando se les llame aproximadamente 15 minutos después de que haya actuado el último artista. Cada categoría será invitada al escenario y [se anunciarán los ganadores con sus puntuaciones totales](#). Todas las puntuaciones totales también se publicarán en el sitio web de la competición y los artistas clasificados para el WPAC en el ranking artístico mundial de la IPSF.

Orientación sobre sus puntuaciones

Consulte la hoja de puntuación y las reglas que la acompañan.



POLÍTICA DE NO PRESENTACIÓN A COMPETICIONES DE LA IPSF

Propósito

Esta política describe el enfoque de la Federación Internacional de Pole Sports (IPSF) hacia los artistas que se inscriben en competiciones nacionales e internacionales y no asisten a los eventos.

Contexto

Esta política se ha introducido como resultado de la frecuencia de ocasiones en las que los competidores no asisten y actúan en competiciones en las que se han inscrito sin informar a los organizadores de la competición. Esta política ayudará a eliminar los siguientes problemas:

- Impedir que otros artistas participen en competiciones.
- Causar retrasos a los organizadores.
- Decepcionar a los aficionados y espectadores deportivos.
- Interrupción de los horarios de competición.
- Crear dificultades con los patrocinadores.
- Expectativas para informar a los organizadores de la competición

Los artistas que no puedan asistir a las competiciones en las que se han inscrito deben cumplir con al menos una de las siguientes expectativas según el motivo de la no asistencia y cuánto tiempo antes de la competición desean cancelar su asistencia:

1. Se espera que los artistas informen a los organizadores nacionales e internacionales de la competición que no asistirán. El plazo para ello es de tres semanas antes de la fecha de la competición. Es responsabilidad del artista conocer la fecha límite.
2. Los artistas que tengan que cancelar su asistencia después de la fecha límite deben informar a los organizadores de la competición lo antes posible (es aceptable que alguien lo haga en su nombre). Se debe presentar un certificado médico (con una copia traducida al inglés si el certificado original no está en inglés) al organizador de la competición.
3. Los artistas que no tengan una razón médica para no asistir con poca antelación deberán presentar sus motivos al organizador de la competición para que los evalúe el Comité Ejecutivo de la IPSF y decida si el motivo es aceptable. De lo contrario, se registrarán las sanciones que se indican a continuación para el artista.

Procedimientos de notificación de la IPSF

1. Los artistas tienen hasta siete días después de la fecha de la competición para presentar lo apropiado como se indicó anteriormente.
2. Si no se envía un formulario después de siete días, la IPSF le escribirá al artista explicándole que ahora está siendo registrado como ausente.
3. Si no hay respuesta, la IPSF registrará al artista como ausente con las sanciones actuales (detalladas a continuación).
4. Para registrar una apelación, el artista debe hacerlo dentro de los siete días posteriores a la recepción del registro como ausente. Una apelación será evaluada por el Comité Ejecutivo de la IPSF.

Sanciones

Los artistas que no cumplan con los criterios de no asistencia a una competición nacional o internacional de la IPSF serán registrados como artistas ausentes y serán excluidos de todas las competiciones regionales, nacionales e internacionales durante un período de un año a partir de la fecha de la competición. Todos los detalles (nombres y competición) se publicarán en los sitios web nacionales e internacionales de la IPSF.



ADDENDUM 1

Movimientos prohibidos y penalizaciones

- Todos los tipos de levantamientos y equilibrios con los brazos extendidos y donde el compañero de levantamiento está en posición de pie erguido y no tiene contacto con el aparato están prohibidos. Todos los levantamientos en los que el compañero es levantado y sostenido por encima del nivel de los hombros sin contacto con el aparato están prohibidos.
- Todos los levantamientos que utilizan el aparato como ayuda y fijan la posición de levantamiento están prohibidos. Estos levantamientos solo están permitidos si se utilizan como transición hacia el aro sin fijar una posición.
- El compañero de levantamiento no puede moverse de ninguna manera al realizar un levantamiento aprobado, incluidos los levantamientos con contacto con el aparato.
- Lanzar a un compañero al aire y atraparlo sin contacto con el aparato está prohibido.
- Los saltos de giro y dos o más saltos consecutivos sin contacto con el aro están prohibidos. Un giro se define como un cambio de dirección del cuerpo mientras está en medio del salto, es decir, el artista gira sobre dos ejes en lugar de uno.
- No se permiten movimientos de rotación, incluidos saltos, giros y piruetas con más de 720° en un punto.

Penalización: si no se cumplen las reglas anteriores, el Juez Principal impondrá una penalización de -5 por cada infracción y no se otorgará ningún valor de dificultad.

Tenga en cuenta que se permitirá un máximo de 3 artistas en el aparato al mismo tiempo (definido como que los artistas no tengan ningún contacto con el suelo). Si más de 2 artistas están en el aparato en un momento dado, los movimientos dinámicos están prohibidos. Si se realiza un movimiento dinámico cuando hay más de 2 artistas en el aparato, se aplicará una deducción de -5 por cada artista que esté en el aparato.



ELEMENTOS/MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

Estos elementos y movimientos están completamente prohibidos, y se suman a los movimientos y elementos prohibidos enumerados anteriormente. Esta prohibición está sujeta a un acuerdo con la FIG con respecto a la coexistencia de los dos organismos, y se deriva directamente del Código de Puntos de Gimnasia Aeróbica de la FIG (junto con las estipulaciones relativas a otros códigos de gimnasia ya enumerados en este documento). Tenga en cuenta las sanciones que se aplicarán por cada infracción.

Si tiene alguna duda, visite el sitio web de la IPSF para ver los enlaces a los videos de estos elementos (o use los enlaces a continuación).

PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS		
CODE NR.	NAME	LINK
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html
A 215	STRADDLE CUT	https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html
A 218	STRADDLE CUT½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html
A 219	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html
A 220	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html
A 225	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html
A 226	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html
A 227	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html
A 228		https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html



ELEMENTOS/MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

Estos elementos y movimientos están completamente prohibidos, y se suman a los movimientos y elementos prohibidos enumerados anteriormente. Esta prohibición está sujeta a un acuerdo con la FIG con respecto a la coexistencia de los dos organismos, y se deriva directamente del Código de Puntos de Gimnasia Aeróbica de la FIG (junto con las estipulaciones relativas a otros códigos de gimnasia ya enumerados en este documento). Tenga en cuenta las sanciones que se aplicarán por cada infracción.

Si tiene alguna duda, visite el sitio web de la IPSF para ver los enlaces a los videos de estos elementos (o use los enlaces a continuación).

PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS		
CODE NR.	NAME	LINK
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html
A 215	STRADDLE CUT	https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html
A 218	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html
A 219	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html
A 220	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html
A 225	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html
A 226	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html
A 227	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT-TURN-TO-SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html



A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM) FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 326		https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 329	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 337	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 338	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 339	HELICOPTER HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 364	HELICOPTER TO LIFTED	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 365	WENSON BOTH SIDE HELICOPTER 1/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 366	AIRBORNE TO PU HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 368	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 374	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE 1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
A 375	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 104	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 106	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 114		https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 115		https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 116		https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 117		



B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html
B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 219	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html



C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	VERTICAL SPLIT FRONTAL SPLIT JUMP TO	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	PUSH UP (SHUSHUNOVA) FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/2 TWIST TO PU 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html



C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	(MARCHENKOV) SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	(NEZEZON) SCISSORS LEAP 1-1 TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html



C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html
C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html
C 584	BUTTERFLY	https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html
D 146	3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html



ELEMENTOS/MOVIMIENTOS LIMITADOS

Los siguientes elementos y movimientos están limitados, lo que significa que no se pueden realizar más de una vez por rutina, y se suman a los movimientos y elementos prohibidos enumerados anteriormente. Esto significa que los artistas pueden realizar cada movimiento no más de una vez por rutina. Esta limitación está sujeta a un acuerdo con la FIG con respecto a la coexistencia de los dos organismos, y se deriva directamente del Código de Puntos de Gimnasia Aeróbica de la FIG (junto con las estipulaciones relativas a otros códigos de gimnasia ya enumerados en este documento). Tenga en cuenta las sanciones que se aplicarán por cada infracción.

Además de los siguientes elementos, también están limitados a uno de cada tipo de movimiento por rutina únicamente:

- Pivotes (como en gimnasia rítmica, específicamente pivotes horizontales, de actitud y de aguja)
- Volteretas (hacia adelante y hacia atrás, incluido el comienzo en el suelo)
- Movimientos de capoeira
- Ruedas de cualquier tipo
- Redondeos (Round-offs)

Como regla general, no se permiten elementos/movimientos con un giro de más de 720°.

Si tiene alguna duda, visite el sitio web de la IPSF para ver los enlaces a los videos de estos elementos (o use los enlaces a continuación).

Si se realiza más de un elemento limitado de un tipo, este elemento adicional se considera un elemento prohibido y dará lugar a una deducción de -5 del Juez Principal.

LIMITED ELEMENTS		
CODE NR.	NAME	LINK
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	SPLIT FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html
A 305		https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319-EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html



A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html
A 330	FLAIR BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html
C 103	1/1 AIR TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html
C 105	2/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html
C 182	TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html
C 223	COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html
C 264	PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html
C 314	STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html



C 384	SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html
C 465	SCISSORS LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html



D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html
D 224	BALANCE 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html
D 226	BALANCE 2/1TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html
D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html
D 264	ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html
D 276	DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html
D 285	FREE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html

