

IASF REGRAS DE DANCE 2021-2023
Hip Hop, High Kick, Pom, Jazz & Contemporaneo/Lirico
Tradução: Lara Magalhães

1	<p><u>Habilidades invertidas:</u></p> <ul style="list-style-type: none">a. <u>Habilidades invertidas</u> no ar com apoio de mão não são permitidas enquanto segurando poms poms ou elementos do figurinob. <u>Habilidades invertidas</u> no ar sem apoio de mãos não são permitidas.
2	<p><u>Habilidades com rotação de quadril acima da cabeça:</u></p> <ul style="list-style-type: none">a. Habilidades não aéreas são permitidas desde que o atleta não esteja segurando poms e/ou elementos de figurino na mão (s) de apoio. (Exceto: Rolamentos para frente, para trás e uso de mãos adequadas sem pom poms são permitidos).b. Habilidades aéreas com apoio de mão são permitidas desde que sigam:<ul style="list-style-type: none">i. São limitados a 2 habilidades de rotação de quadril acima da cabeça consecutivas.ii. Não pode segurar poms e/ou outros elementos do figurino na mão (s) de apoio.c. Habilidades aéreas sem apoio de mão (s) são permitidas desde que sigam:<ul style="list-style-type: none">i. Envolve não mais do que 1 transição giratória.ii. Não conecta a outra habilidade que seja aérea com rotação de quadril acima da cabeça sem apoio da mão(s).iii. Estão limitadas a 2 habilidades de rotação de quadril acima da cabeça consecutivas.
3	<p>Acrobacias simultâneas sobre e debaixo de outro atleta que incluem <u>rotação de quadril acima da cabeça</u> por ambos atletas não são permitidas.</p>
4	<p>Apenas <u>descidas</u> para o ombro, costas ou assentos são permitidos, desde que a altura do atleta <u>no ar</u> não exceda o <u>nível da cintura</u>. (Clarificação:</p>

	<u>Descidas</u> diretamente aos joelhos, coxa, frente ou cabeça não são permitidos).
5	Aterrissagem em posição de flexão de qualquer habilidade aérea enquanto segurando poms e/ou elementos do figurino nas mãos de apoio não são permitidos.
1	Um <u>atleta de apoio</u> não tem que manter <u>contato</u> direto com a superfície de execução quando a altura da habilidade do atleta em execução não exceder o <u>nível do ombro</u> .
2	Pelo menos <u>1 atleta de apoio</u> não tem que manter <u>contato</u> com o <u>atleta em execução</u> acima do <u>nível da cabeça</u> desde que: <ul style="list-style-type: none"> a. Existe apenas <u>1 atleta em execução</u> e um <u>atleta de apoio</u> envolvidos na habilidade antes da <u>soltura</u>. b. O <u>atleta em execução</u> não pode estar <u>invertido</u> quando <u>solto</u> e o quadril não passe sobre a cabeça depois da soltura. c. O <u>atleta em execução</u> deve ser pego ou assistido para a superfície de desempenho por <u>1 ou mais atletas de apoio</u> e não é pego em posição <u>pronal</u>. d. <u>Atletas de apoio</u> não podem segurar poms e/ou elementos do figurino nas mãos durante qualquer parte da habilidade..
3	<u>A rotação de quadril acima da cabeça do atleta em execução</u> é permitida desde que exista contato entre o <u>atleta em execução</u> e pelo menos um <u>atleta de apoio</u> e seja mantido até o <u>atleta em execução</u> retorne a superfície de execução e retorna na posição vertical do corpo
4	Uma <u>inversão vertical</u> é permitida desde que siga: <ul style="list-style-type: none"> a. O contato entre o <u>atleta em execução</u> e pelo menos <u>1 atleta de apoio</u> deverá ser mantido até que o <u>atleta em execução</u> retorne a superfície de execução ou esteja retornando para a posição vertical do corpo. b. Quando a altura do ombro do <u>atleta em execução</u> exceda o nível do ombro tenha pelo menos <u>1 atleta adicional</u> para localizar quem não suporta o peso do <u>atleta em execução</u>. (Clarificação: Quando existem <u>3 atletas de apoio</u>, o atleta adicional para acompanhar seguramente não é

	obrigatório.
1	<p>Um <u>atleta em execução</u> poderá pular, saltar, dar um passo ou empurrar para cima o <u>atleta de apoio</u> desde que siga:</p> <ol style="list-style-type: none">Pelo menos uma parte do <u>atleta em execução</u> está no mesmo nível ou abaixo do ponto mais alto da soltura da habilidade.O <u>atleta em execução</u> não passa através da posição <u>invertida</u> ou <u>pronada</u> depois da soltura.
2	<p>O <u>atleta de apoio</u> poderá <u>lançar</u> o <u>atleta em execução</u> desde que siga:</p> <ol style="list-style-type: none">Pelo menos uma parte do corpo do <u>atleta em execução</u> está abaixo ou no mesmo nível da cabeça no ponto mais alto da habilidade de soltura.O <u>atleta em execução</u> poderá estar em posição supinada ou <u>invertida</u> quando solto mas deve pousar nos seus pés.O <u>atleta em execução</u> não poderá passar através de uma posição <u>invertida</u> após a soltura.