

SAFETY RULES



WE DO IT



INTERNATIONAL CHEER DANCE MEXICO



REGLAMENTO TÉCNICO ICDM DANCE 2025

OBJETIVO GENERAL

Este reglamento define los lineamientos técnicos, artísticos y de seguridad para la participación en competencias del ICDM Dance. Buscamos garantizar equidad, profesionalismo y la progresión técnica adecuada para todos los participantes, adaptado a múltiples estilos de danza urbana, comercial y escénica.

Notas adicionales del sistema ICDM

Estilo específico: Cada categoría tiene criterios estilísticos propios (ver más abajo).

Presentación general: La rutina debe reflejar limpieza, dominio técnico y coherencia entre estilo y ejecución.

Alineación musical: Uso inteligente de acentos, letras y contrastes sonoros será premiado en creatividad y musicalidad.

NIVELES DE COMPETENCIA

Nivel	Descripción
Nivel 1 – Básico Destinado a equipos en formación. Se espera limpieza, musicalidad básica y sincronía simple. No se permite ninguna acrobacia con inversión	Enfoque en habilidades fundamentales. Sin acrobacia compleja. Control corporal inicial.
Nivel 2 – Intermedio Se permite integración técnica más compleja: giros dobles, trabajo de piso y walkovers. Se deben evidenciar transiciones dinámicas y diferenciación estilística clara.	Se introducen giros dobles, elevaciones básicas Dance, uso del piso, elementos acrobáticos simples
Nivel 3 – Avanzado Se permite acrobacia gimnástica (no gimnasta) estilizada. Estilo debe ser auténtico, con musicalidad compleja y transiciones multidireccionales	Incluye pirouettes triples, freeze avanzados, uso creativo del cuerpo, espacio, transiciones y acrobacia controlada.



REGLAMENTO DE UNIFORMES Y PRESENTACIÓN ESCÉNICA

Todos los equipos deben cumplir con los siguientes lineamientos respecto a su presentación:

1. El uniforme debe ser coherente con el estilo de la categoría inscrita.
2. No se permiten prendas ofensivas, transparentes o con lenguaje inapropiado.
3. Se recomienda que el vestuario esté asegurado correctamente para evitar accidentes.
4. No se permite el uso de materiales peligrosos (vidrio, metal puntiagudo, objetos sueltos).
5. El maquillaje debe estar alineado con la edad y temática de la rutina.
6. El cabello debe estar recogido o peinado de forma que no interfiera con la visión o ejecución.

Cualquier equipo que incumpla este reglamento podrá recibir penalizaciones o, en casos graves, ser descalificado.

DESCRIPCIÓN DE CATEGORÍAS

- K-POP

-Estilo coreográfico basado en la cultura pop coreana. Se permite la mezcla de géneros como hip hop, jazz funk, waacking, popping, locking, tutting, urban, entre otros. La musicalización debe ser mayoritariamente en idioma coreano
- JAZZ

- Técnica clásica, limpieza corporal.
- Lirico

- Pirouettes, diagonales, extensiones.
- Hip hop

- Conexión emocional, fluidez, control.
- POMS

- Floorwork, suspensiones, giros controlados.
- Reggaeton

- Movimiento urbano, groove, fuerza y control.
- Uso de piso, freezes, aislamientos.
- Trabajo visual, energía, precisión con pompones.
- Kicklines, giros, formaciones simétricas
- Movimiento de torso y cadera, estilo urbanolatino.
- Contratiempos, ondas, interpretación.



CATEGORIA	LO QUE SI	LO QUENO
K-P OP	Musicalidad,lipsync,formaciones	Acrobacia avanzada,sexualización
JAZZ	Diagonales, giros, extensiones	Trucos fueradeestilo
JAZZ LÍRICO	Floorwork,suspensiones, control	Gesticulación vacía
HIP HOP	Groove, freezes, creatividad	Saltos decheer
POMS	Limpieza, formaciones,pom visuals	Uso pobre o sin funcióndepompones
REGGAETÓN	Aislamientos, ritmo, cadencia	Contenido sexualnoestilizado



ICDM DANCE – NIVELES Y ESPECIFICACIONES POR CATEGORÍA
(Aplicable a Jazz, Jazz Lírico, Poms, Hip Hop, Reguetón y K-Pop)

ITEM	REGLAS GENERALES
Duración Rutina	Mínimo 1:45 minutos – Máximo 2:30 minutos
Crossovers	Máximo 10% del equipo a un nivel superior. No se permite bajar de nivel.
Coach en rutina	Nivel 1: Prohibido – Nivel 2 y 3: Permitido
Documentación	En caso de duda, se debe presentar copia de acta de nacimiento
Seguridad	No se permiten elementos que comprometan la seguridad sin ejecución técnica adecuada



NIVELES

NIVEL 1 – FUNDAMENTAL

Elemento	Restricción
Gimnasia permitida	Rodada al frente y atrás, rueda de carro, backbend. No conectada a otros elementos.
Prohibido	Flic-flacs, mortales, lanzamientos, elevaciones, caídas sin contacto previo con manos/pies
Giros	Máximo 1 giro (pirouette o fouetté) estacionario en passé, pencil o coupé
Partnering	Solo a nivel de piso, sin elevaciones ni lanzamientos
Diagonales	Permitida con 1 solo elemento técnico
Salto	Permitido un salto no conectado a otro salto o acrobacia

NIVEL 2 – INTERMEDIO

Elemento	Restricción
Gimnasia permitida	Rodadas, arcos pasados, parados de manos, rondadas. No se permite flics o mortales
Prohibido	Elementos aéreos sin soporte de manos, caídas sin soporte manual, elevaciones con poms
Giros	Hasta 4 giros conectados. Variaciones permitidas.
Partnering	Elevaciones estáticas permitidas con mínimo 3 bases. Sin lanzamientos.
Diagonales	Permitidas con hasta 2 elementos técnicos
Salto	Permitidos con conexión a otros saltos o acrobacias sin ser aéreas

NIVEL 3 – AVANZADO

Elemento	Restricción
Gimnasia permitida	Todos los elementos de nivel 2 + flics, mortales, kip ups, dive rolls, aerals.
Prohibido	Caídas peligrosas sin técnica, gimnasia aérea mientras se sostiene poms
Giros	Sin límite. Conexiones a saltos y elementos acrobáticos aéreos permitidas
Partnering	Elevaciones y lanzamientos permitidos. No se permiten stunts de cheer (excepto pony/shoulder sit)
Diagonales	Sin límite de elementos técnicos
Salto	Permitidos con conexión a cualquier habilidad, incluyendo acrobacias aéreas

ACLARACIONES POR CATEGORÍA (TODOS LOS NIVELES)

Categoría	Enfoque Coreográfico	Observaciones específicas
Jazz	Líneas limpias, giros, extensiones, técnica pura	Se valoran combinaciones rítmicas con precisión
Jazz Lírico	Transiciones suaves, expresión emocional	Enfasis en storytelling corporal y musicalidad
Poms	Precisión de brazos, energía y limpieza	Gimnasia sin sostener poms en skills invertidos
Hip Hop	Fundaciones urbanas, musicalidad, control corporal	Power moves limitados por nivel. No tricks sin control
Reguetón	Movimiento pélvico, disociación corporal, musicalidad	No se permiten gestos sexualizados o vulgaridad

JAZZ

ELEMENTOS CLAVE	HABILIDADES DANCE	Habilidades de Gimnasia Permitidas
Técnica limpia y controlada Extensiones de piernas (tilts, développés) Giros múltiples (pirouettes, fouettés) Líneas largas y precisas de brazos y piernas Cambios rápidos de peso, dirección y planos Estilo clásico, moderno o comercial	Pirouettes dobles/triples en passé o attitude Jetés, switch leaps, toe touches Arabesques, penchés y sostenes Planchas (sostenes con torso inclinado) Uso de diagonales con técnica controlada Contracciones, isolations estilizados	Control corporal Aterrizajes seguros Limpieza técnica Relevancia artística dentro de la rutina

POM’S

ELEMENTOS CLAVE	HABILIDADES DANCE	HABILIDADESDE GIMNASIA:
<ul style="list-style-type: none">☒ Precisión en brazos, limpieza extrema☒ Visuales impactantes con pompones☒ Energía alta y constante☒ Sincronía grupal y formaciones creativas	<ul style="list-style-type: none">☒ Pirouettes rápidas con brazos en visual☒ Kicks frontales, laterales y diagonales☒ Leaps en relevé o plié☒ Transiciones rápidas entre formaciones☒ Series de brazos con velocidad y claridad	Se permiten habilidades acrobáticas como cartwheels, aerials, kip-ups o walkovers, pero deben: <ul style="list-style-type: none">☒ Ser limpias y perfectamente sincronizadas si son grupales☒ Aportar a la visual grupal, no distraer☒ Mantener la energía del estilo Poms☒ Incluir entradas y salidas sin romper el ritmo

JAZZ LIRICO

Elementos Clave:	Habilidades Dance	Evaluación de Habilidades de Gimnasia
Expresión emocional y conexión musical Fluidez, control corporal, peso suspendido Uso creativo del piso y transiciones suaves	Pirouettes lentaso sostenidas Giros en attitude, arabesque, o a piso Leaps controlados, desarrollados o con caída Desplazamientos ondulantes, desplazamientos por el piso Partnering y contacto coreografiado	si son integradas orgánicamente expresan emoción o narrativa, Integración emocional y artística Transiciones limpias hacia y desde la acrobacia Impacto expresivo Técnica de ejecución fluida

HIP HOP

Elementos Clave:	Habilidades Dance:	Evaluación de Habilidades de Gimnasia:
Groove auténtico, aislamientos marcados Ritmo interno, control corporal Cambios de energía y texturas Elementos urbanos y estilo individual	Popping, Locking, Krump, Waving Ground moves, shoulder drops, footwork Freestyle controlado, efectos visuales Uso del espacio y niveles con intención	siempre que sean ejecutados con control, estilo y dentro del marco urbano del Hip Hop. Se valoran cuando: Mantienen el carácter callejero y urbano Se ejecutan con fuerza, musicalidad y limpieza No rompen el groove o estilo del grupo Se hacen en un contexto justificado (build-up, break, climax)

K-POP

Elementos Clave	Habilidades Dance	Habilidades Gimnasia
Coreografías inspiradas en idols K-Pop Sincronización extrema, visuales teatrales Fuerza grupal y carisma escénico Detalles estilizados en cada movimiento	Movimientos Sharp, sexys, cute o dramáticos Formaciones limpias, efectos espejo, canon Interacción con la audiencia Juegos visuales con las manos, gestos faciales Influencia de estilos como Jazz Funk, Urban, Comercial	Se permiten habilidades como kip-ups, aerials, freezes o saltos dramáticos, siempre que: Estén sincronizados con el beat drop o highlight musical Resalten un momento dramático o de poder visual Mantengan el look comercial del estilo Sean limpios y visualmente atractivos sin romper el “show”

REGGAETON

Elementos Clave	Habilidades Dance	Evaluación de Habilidades de Gimnasia
Coreografías influenciadas por el movimiento urbano latino (dembow, afro, urbano comercial). Uso intencional del perreo técnico, con control corporal, fuerza de cadera y variaciones rítmicas. Actitud escénica fuerte, provocadora, segura pero deportiva, sin exageraciones ni vulgaridad. Composición visual con formaciones dinámicas, entradas y salidas marcadas, trabajo de piso. Estilo con identidad callejera elegante, sin perder limpieza y estructura.	Aislamientos de torso, pecho, cadera y hombros. Variaciones de perreo: lento, rápido, con pausas y rebotes técnicos. Uso del nivel bajo: rodillas, flexiones, caídas controladas. Cambios de plano repentinos con intención rítmica. Influencia de estilos como Dancehall, Afro, Hip Hop Urbano y Street Jazz. Uso de gestos faciales (sin exagerar), miradas y contacto visual con el público.	SUMA PUNTAJE SI: ejecuta dentro del beat drop o en un momento musical climático. Está integrada al estilo, sin romper la estética del reggaetón urbano. Apoya visualmente un clímax, remate o cierre fuerte. Es limpia, controlada y visualmente atractiva. Se realiza con seguridad, confianza y dominio escénico. La gimnasia que no esté integrada musical o estilísticamente será ignorada o penalizada.

GIMNASIA

TABLA DE GIMNASIA PERMITIDA POR NIVEL

Elemento	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Categorías aplicables todas
Forward/Backward Roll	✓	✓	✓	jazz, Lirico, poms hip hop
Cartwheel	✓	✓	✓	jazz, Lirico, hip hop, poms
Backbend/Bridge	✓	✓	✓	jazz, Lirico
Bridge Kick Over	✓	✓	✓	jazz, Lirico, hip hop
Front/BackWalkover	✗	✓	✓	jazz, Lirico, hip hop
Handstand	✗	✓	✓	hiphop,reggaetón
Headstand/Elbowstand	✗	✓	✓	hiphop,k-pop
Freeze/Stall	✗	✓	✓	hip hop, reggaetón
Kip Up	✗	✗	✓	Lirico, hip hop, reggaetón
Shoulder Roll/Sweep	✓	✓	✓	Ninguna categoria
backflip	✗	✗	✗	hip hop, jazz, Lirico , reggaeton
flic-flac	✗	✗	✓	

Nota importante sobre la gimnasia en las rutinas

Las habilidades de gimnasia(acrobacia integrada) serán evaluadas como parte del criterio “Dificultad Coreográfica” dentro de la sección de Coreografía (10 puntos). Solo se considerarán válidas si:

- Están correctamente integradas musical y visualmente a la coreografía.
- Se ejecutan con limpieza técnica, seguridad y control.
- Son apropiadas al estilo (por ejemplo: freezes en Hip Hop, aerials en Jazz).
- Corresponden al nivel declarado del equipo o solista.

Las acrobacias realizadas de forma aislada, sin propósito artístico o fuera del estilo, no sumarán al criterio de dificultad y podrían restar puntos en ejecución si son descontroladas o fuera de nivel.

SISTEMA DE PENALIZACIONES Y DEDUCCIONES

Reglamento Oficial ICDMDance 2025 Con el objetivo de preservar la equidad, la ética competitiva y el cumplimiento técnico, ICDM

establece el siguiente esquema de penalizaciones aplicable a todas las categorías y niveles.

A. Control de Tiempo en Rutinas Las rutinas deberán ajustarse al tiempo reglamentario establecido según su modalidad:

- Rutinas por equipo: duración mínima de 1:45 y máxima de 2:30 minutos.
- Solistas o parejas: duración máxima de 1:00 minuto.

Penalizaciones por exceder el tiempo límite:

Exceso de tiempo Deducción

6 a 10 segundos -5 puntos

11 a 20 segundos -10 puntos

El conteo inicia con el primer movimiento corporal o sonido audible, y finaliza con el último elemento visible o musical.

Casos de penalización por infracción:

Participación Irregular (Crossovers) ICDM permite la participación múltiple de atletas solo si se cumplen los lineamientos establecidos por categoría, edad y nivel.

Cualquier participación fuera de estos términos se considerará irregular.

Contenido Inapropiado Toda rutina presentada en competencia deberá ser respetuosa y adecuada para un evento deportivo de carácter familiar.

Será motivo de penalización el uso de:

Participación de atletas de Nivel 3 en niveles inferiores sin autorización expresa: -5 puntos por rutina.

Atletas de nivel inferior que ascienden sin respetar los límites técnicos permitidos: -5 puntos por rutina.

Crossover entre equipos sin autorización del coach responsable: -5 puntos por rutina + recargo económico por reinscripción \$500 .00 mx

Participación sin carta firmada por el entrenador titular: -5 puntos por rutina + penalización de \$300.00 mx adicional.

Atleta registrado en división escolar que no pertenece activamente a una institución educativa: -5 puntos por rutina Todas las deducciones por crossovers se aplican por atleta y por rutina en que incurra la infracción.

Coreografías con connotaciones vulgares o sexualizadas.

Música con lenguaje ofensivo, explícito o inapropiado.

Vestuario que promueva estereotipos sexuales, discriminación o violencia simbólica.

Sanción: Se reflejará en la evaluación de Showmanship/Presentación General, disminuyendo el puntaje total asignado por los jueces.

Reglas de Presentación Técnica

Para garantizar el flujo correcto del evento, los equipos deberán acatar lo siguiente:

No se permite comunicación verbal con los atletas una vez ubicados en escena. Se penalizará la instrucción oral dentro de los 5 segundos previos a que inicie la música.

Cada equipo debe asignar un responsable en la cabina de audio. La falta de esta persona puede derivar en desajustes que afecten la ejecución y se reflejarán en la evaluación artística.

La música debe presentarse en óptimas condiciones. Archivos en mal estado (volumen bajo, cortes, mezclas deficientes) podrían afectar la percepción general de la rutina.

CAUSALES DE DESCALIFICACIÓN

ICDM se reserva el derecho de descalificar cualquier participación que incurra en las siguientes acciones:

Conducta antideportiva: agresiones verbales o físicas, falta de respeto a jueces, staff u otros participantes.

Manipulación intencionada del reglamento: inclusión de atletas no registrados, cambios de nivel sin autorización, uso indebido del reglamento para obtener ventaja competitiva.

Falsificación de datos: documentos, registros de inscripción o cartas de autorización manipuladas.

Uso de bebidas embriagantes o baja alguna droga

Consideraciones Finales

Las penalizaciones serán determinadas por el juez técnico de piso o comité de revisión técnica, y se notificarán al coach responsable por escrito.

Las sanciones no son apelables, salvo errores administrativos debidamente justificados con evidencia.

Es responsabilidad del coach firmar la inscripción reconociendo la aceptación y comprensión del presente reglamento.

(SELLO DE RECIBIDO)

aceptación y comprensión del presente reglamento.

INTERNATIONAL CHEER DANCE MEXICO

FIRMA HEAD COACH

FIRMA STAFF

NOMBRE DE EQUIPO



SISTEMA DE JUZGAMIENTO

EQUIPOS GRUPALES

Puntaje Total:100 puntos



1.- EJECUCIÓN GRUPAL – 60 puntos

Subcategoría	Descripción	Puntos
Comunicación y Showmanship	Contacto visual, proyección, energía, autenticidad y conexión con el público.	10
Uniformidad y Sincronización	Movimiento al unísono, uso igual de líneas, planos, ángulos y ritmo.	10
Espaciamiento	Precisión en las distancias entre bailarines, rutas de transición limpias y uso del espacio.	10
Ejecución Técnica de Estilo	Precisión del estilo según la categoría (Jazz, Hip Hop, etc.), claridad en ejecución, terminaciones limpias.	10
Técnica Corporal y Musicalidad	Control, colocación, fuerza, fluidez, uso del peso, musicalidad, extensiones.	20

2.- COREOGRAFÍA – 40 puntos

Subcategoría	Descripción	Puntos
Creatividad y Originalidad	Movimiento novedoso, musicalidad, contraste de niveles, sorpresas visuales, variaciones.	20
Puesta en Escena y Transiciones	Cambios de formación con intención, rutas limpias, cambios dinámicos, ritmo visual.	10
Dificultad Coreográfica	Cantidad y complejidad de habilidades, cambios de peso, variaciones de planos y tempo, uso total del equipo.	10

(SELLO DE RECIBIDO)

aceptación y comprensión del presente reglamento.

INTERNATIONAL CHEER DANCE MEXICO

FIRMA HEAD COACH

FIRMA STAFF

NOMBRE DE EQUIPO



REGLAMENTO OFICIAL PARA SOLISTAS

ICDM DANCE 2025

La categoría de solistas representa una plataforma de alto nivel para que atletas individuales que demuestren técnica, estilo y presencia escénica. Este reglamento establece los lineamientos específicos que regirán su participación en el ciclo competitivo 2025.

1. CATEGORÍAS INDIVIDUALES PERMITIDAS

Estilos oficiales habilitados para competencia individual:

Jazz
Poms
Hip Hop

Otros estilos podrán incorporarse en futuras ediciones según demanda técnica y artística.

2. TEMPORADA 2025 – LÍMITES Y RESTRICCIONES

Para la edición 2025, ICDM establece un **límite máximo de 3 representantes por estilo (jazz, poms, hip hop) y en la misma o diferente, categorías de rango de edad.** Teniendo como máximo a 9 representantes por academia, quienes podrán participar en intermedio o avanzados según su desarrollo dancístico.

Categoría de Edad Rango de Edad Aprox.

Peewee	6 a 9 años
Junior	10 a 13 años
Open	14 años en adelante

Una misma academia podrá presentar hasta 3 solistas en Jazz Peewee, 3 en Poms Junior, etc., sin exceder el límite establecido de 9 integrantes como máximo

3. DURACIÓN DE RUTINA

Duración máxima permitida: 1 minuto (60 segundos).

No hay mínimo obligatorio, pero se recomienda una duración no menor a 45 segundos para una evaluación completa.

El conteo inicia desde el **primer movimiento o sonido audible** y termina con el **último gesto corporal o nota musical**.

4. NIVELES DE PARTICIPACIÓN Los niveles competitivos se definen por el dominio técnico y experiencia del atleta:

Nivel	Descripción
Intermedio	Entre 1 y 3 años de experiencia. Se permite acrobacia básica (cartwheel, shoulder roll), control moderado de técnica y estilo.
Avanzado	Más de 3 años de experiencia. Alto control técnico, giros múltiples, extensiones, acrobacia integrada, expresión sólida. ACROBACIA APROPIADA NIVEL AVANZADO

5.CONDICIONESDEPARTICIPACIÓN

- Cada atleta deberá representar **una sola academia o institución** en el evento.
- El bailarín nopodrá participar en diferentes estilos, quedando solo inscrito en uno durante su participación
- La música ,utilizada deberá ser limpia, editada y libre de lenguaje ofensivo.
- El vestuario debe ser **apropiado al estilo y edad del atleta**.
- No se permite el uso de utilería, acompañamiento o apoyo de ningún tipo en escena

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los solistas serán evaluados bajo los mismos criterios generalesque las rutinas grupales, con ajustes adaptados a la ejecución individual.

Criterio	Puntos
Showmanship y expresión	10
Técnica y estilo	20
Musicalidad y control corporal	20
Creatividad y originalidad	20
Dificultad y uso del espacio	20
Transiciones y fluidez escénica	10
TOTAL	100

7. SANCIONES Y DESCLASIFICACIONES

Exceder el tiempo máximo:

- 6–10 segundos extra = **–5 pts.**
- 11–20 segundos extra = **–10 pts**

Presentar una coreografía con contenido inapropiado:

- Se penaliza en la rúbrica de showmanship o se puede solicitar modificación inmediata.

Participación sin cumplir el límite por academia:

- **Solo se evaluarán como máximo los 9 solistas registrados oficialmente.**

8. INSCRIPCIÓN Y DOCUMENTACIÓN

El registro se realizará exclusivamente por el coach o responsable del equipo.

Se deberá entregar:

- Formato de inscripción individual
- Carta de autorización de uso de imagen
- Documento firmado de aceptación del reglamento

NOTA DE INTERES EN CASO DE FALLO DE MUSICA, POR PARTE DE LA ORGANIZACIÓN ICDM, OTORGA EL DERECHO A EL COACH, RESPONSABLE DE DESCIDIR, ENTRE LAS SIGUIENTES DOS OPCIONES Rutina :

DESDE CERO (CALIFICACION DE LA PRESENTACION PASADA NO AFECTA A LA PRESENTACION NUEVA)

Rutina desde el lapso en que fallo la musica, (la calificacion hasta el momento del fallo sera contada en el segmento faltante de la rutina por concluir)

GLOSARIO OFICIAL ICDM – HABILIDADES DANCE Y GIMNÁSTICAS

Chasse: Paso-reunion-paso con salto suave.
Pirouette: Giro sobre una pierna en passe.
Pique Turn: Giro rapido desde una pierna recta.
Jete: Salto con apertura de piernas.
Arabesque: Pierna extendida atras con brazos estilizados.
Tilt Kick: Patada con torso inclinado.
Split Leap: Salto tipo split en el aire.
Develope: Extension controlada de pierna.
Battement: Patada fuerte y controlada.
Fan Kick: Patada circular cruzada al frente.
High V / Low V: Brazos en V alta o baja.
Punch: Brazo fuerte extendido con puno.
Clean: Posicion neutra inicial o pausa.
Toe Touch: Salto lateral con apertura de piernas.
Double Jump: Combinacion de dos saltos.
Pom Passe: Equilibrio o giro con passe y pompones.
Pom Ripple: Secuencia en canon con pompones.
Pom Circle: Movimiento circular con brazos y pompones.
Isolations: Movimiento independiente de partes del cuerpo.
Body Roll: Ondulacion desde el pecho hasta la cadera.
Pop & Lock: Contraccion y pausas marcadas.
Tutting: Formas geometricas con brazos.
Wave: Movimiento fluido tipo ola.
Drop: Caída controlada al suelo.
Freeze: Pausa estatica con tension corporal.
Groove: Ritmo base del cuerpo.
Step Touch: Paso lateral con acento urbano.
Slide: Desplazamiento resbalado con estilo.
Perreo Tecnico: Movimiento de cadera ritmico y controlado.
Isolation de Cadera: Movimiento independiente de pelvis.
Torso Wave: Ondulacion en el torso.
Afro Bounce: Rebote constante con ritmo.
Floorwork Latino: Uso estilizado del piso.
Gestos Faciales: Mirada y expresion escenica.
Drop Urbano: Caída rapida con beat.
Combo Perreo-Wave: Secuencia de cadera y ondas.
Cartwheel: Rueda lateral.
Round-off: Variante de cartwheel con aterrizaje junto.
Kip-up: Explosion del suelo a pie.
Shoulder Roll: Rodada por el hombro.
Handstand: Parado de manos.
Headstand / Freeze: Inversion sobre cabeza o brazos.
Front Walkover: Inversion hacia adelante.
Back Walkover: Inversion hacia atras.
Aerial: Mortal lateral sin manos.
Split en el aire: Apertura en salto.

CONSIDERACIONES GENERALES

No se permite ningún **salto mortal** (back tuck, layout, full) en ningún nivel.

Todo elemento de inversión debe ser **controlado y coreografiado**.

Los elementos acrobáticos deben estar **al servicio de la coreografía** y no ser ejecutados de forma aislada.

La ejecución sin técnica correcta o fuera del nivel permitido **será penalizada**.



CARTA RESPONSIVA DEL PARTICIPANTE MAYOR DE EDAD
(ICDM DANCE 2025)

Yo, _____, INTEGRANTE
DEL EQUIPO _____ DEL ESTADO DE _____
mayor de edad, por medio de la presente manifiesto que participo de forma libre,
consciente y voluntaria en el evento SPIRIT JOY , organizado por International Cheer
Dance México (ICDM)

1. Reconozco que la práctica de la danza y la competencia involucra riesgos inherentes como caídas, lesiones musculares, fracturas, entre otros, y que participar en este evento es una decisión personal bajo mi entera responsabilidad.
2. Declaro que me encuentro en condiciones óptimas de salud física y mental para participar en entrenamientos, rutinas y exhibiciones propias de la competencia.
3. En caso de sufrir algún accidente o complicación de salud, libero de toda responsabilidad legal, médica, civil o penal a ICDM, sus organizadores, staff, jueces, sedes, patrocinadores y colaboradores.
4. Me comprometo a seguir el reglamento oficial del evento y las indicaciones del comité organizador, entendiendo que el incumplimiento puede implicar sanciones o descalificación.
5. Autorizo expresamente a ICDM el uso de mi imagen (fotografías, videos o cualquier medio de difusión) con fines publicitarios, institucionales, promocionales y/o informativos, sin que esto represente derecho a remuneración económica.

Nombre del participante: _____
Categoría: _____ Nivel: _____
Firma: _____
Fecha: ____ / ____ / 2025

(SELLO DE RECIBIDO)

INTERNATIONAL CHEER DANCE MEXICO

CARTA RESPONSIVA DEL PADRE, MADRE O TUTOR LEGAL
(ICDM DANCE 2025 – PARTICIPANTE MENOR DE EDAD)

Yo, _____,
en calidad de padre, madre o tutor legal del/la menor:
Nombre completo del menor: _____ DEL EQUIPO
_____ DEL ESTADO DE _____
Edad: _____ años
Categoría: _____ Nivel: _____
Por medio de la presente:

1. Autorizo de forma plena y consciente la participación del menor bajo mi tutela en el evento ICDM DANCE 2025, organizado por International Cheer Dance México (ICDM).
2. Declaro que el/la menor se encuentra en óptimas condiciones físicas y mentales para competir y que ha sido preparado para realizar las actividades correspondientes a su categoría y nivel.
3. Acepto que existe un riesgo inherente a la práctica de la danza, por lo que libero de toda responsabilidad a ICDM, organizadores, jueces, sedes y patrocinadores por cualquier accidente, lesión, enfermedad o percance que pudiera sufrir el menor durante el evento.
4. Me comprometo a cumplir con los lineamientos del reglamento del evento y a colaborar en todo lo necesario para la seguridad y el orden de la participación del menor.
5. Autorizo a ICDM a utilizar la imagen del menor (fotografías, video, redes sociales) en material promocional, institucional y de archivo, sin que ello represente reclamo de compensación alguna.

Firma del padre/madre/tutor: _____
Nombre completo: _____
Teléfono de contacto: _____
Correo electrónico: _____
Fecha: ____ / ____ / 2025

(SELLO DE RECIBIDO)

INTERNATIONAL CHEER DANCE MEXICO

CARTA RESPONSIVA DEL COACH RESPONSABLE
(ICDM DANCE 2025)

Yo, _____,
en calidad de coach responsable del equipo:

Con sede en: _____
Categoría(s): _____ Nivel(es): _____

Declaro que:

1. Acepto de forma plena la participación de mi equipo en el evento ICDM DANCE 2025, reconociendo que dicha participación se hace bajo mi supervisión y liderazgo como responsable técnico y moral del grupo.
2. Me comprometo a que todos mis atletas han sido informados sobre los riesgos inherentes a la competencia y han sido evaluados médicamente para participar sin restricciones.
3. Libero de toda responsabilidad legal, médica o civil a ICDM, a sus organizadores, patrocinadores, jueces y sedes por cualquier accidente, lesión, pérdida material o situación imprevista ocurrida durante el desarrollo del evento.
4. Aseguro que el equipo acatará el reglamento oficial de ICDM, tanto en la ejecución de la rutina como en conducta, imagen y disciplina. Me comprometo a apoyar el trabajo del cuerpo de jueces y staff.
5. Autorizo el uso de la imagen del equipo y de mi persona (fotos, videos, entrevistas, etc.) con fines de difusión, publicidad y promoción de futuros eventos ICDM, sin solicitud de retribución.

Firma del coach responsable: _____
Nombre completo: _____
Teléfono de contacto: _____
Correo electrónico: _____
Fecha: ____ / ____ / 2025

(SELLO DE RECIBIDO)

INTERNATIONAL CHEER DANCE MEXICO