

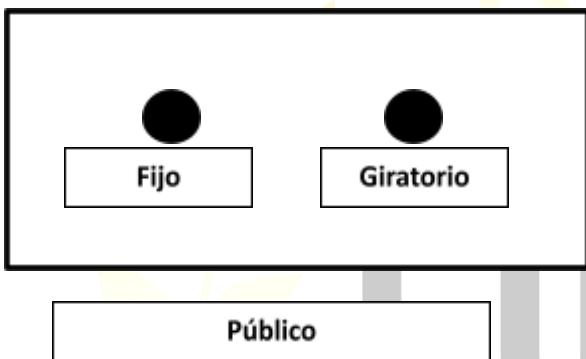
## Reglamento de Pole

### Definición

Coreografía artístico-acrobática donde se utilizan como elementos principales dos barras, una giratoria y una fija. Se pueden utilizar elementos que acompañen la coreografía que entren y salgan con el participante y que no requieran instalación. Está permitida la utilización de acompañantes escénicos. Se valora el equilibrio entre la técnica y el componente artístico.

### Estructura

Las barras son de acero inoxidable (fija y giratoria), su altura es de 2.70 metros, el diámetro de las mismas es de 45 mm, la distancia entre barras es de 2 metros y están dispuestas de la siguiente manera:



El Pole fijo no tiene rotación de ningún tipo. El pole giratorio contiene un ruleman que permite el giro sobre su eje en ambos sentidos.

Las medidas del escenario son:

-8.40 metros de ancho.

-4.40 metros de profundidad.

El/los atleta/s deben poder mostrar su destreza en el elemento de forma estética, transmitiendo a los jueces emoción por medio de movimientos provenientes de cualquier rama de la danza, teatro o expresión corporal. Está permitido el uso de elementos que ingresen y egresen del escenario junto con los participantes y que no requieran limpieza ni instalación. Está permitida la utilización de acompañantes artísticos únicamente en la categoría grupos. Estos pueden tener contacto con las barras pero sus intervenciones deben ser de carácter secundario.

### Valoración estético-Artística (Todas las categorías)

### Coreografía

Las coreografías de pole dance de todas las categorías deben expresar emociones, contar una historia, tener un mensaje y/o manifestar una intención.

## LA COPA MLH POLE 2025

Se valora la expresividad, la actitud, la conexión de los movimientos corporales y faciales con las destrezas acrobáticas.

Puede contener un estilo de danza marcado, inclinarse a la expresión corporal, acting con movimientos fluidos y coherentes con el mensaje que se quiere transmitir.

Debe conservarse esa intención durante toda la performance, en los trucos, giros, acrobacias de piso y en todos los momentos sin contacto con las barras.

### Vestuario

El vestuario debe guardar relación con la coreografía, poseer un esfuerzo en su confección, debe captar la atención del jurado. Se valora la originalidad y diseño. Esta condición rige para los atletas y para los acompañantes.

#### Características

- Puede utilizarse cualquier tipo de tela, piedra (plástica)o lentejuela.
- Está permitido el uso de accesorios que enfaticen y realcen el mensaje de la coreografía, tanto en el pelo como en el resto del cuerpo, siempre que no dañen las barras y/o el piso del escenario.
- Está permitido quitarse prendas o accesorios con fines coreográficos siempre que no dejen al descubierto partes íntimas, ni sea con intenciones vulgares o indecorosas.
- No está permitido el torso totalmente descubierto excepto en el caso de categorías masculinas.
- Está prohibido el uso de tangas o cola-less.
- No está permitido el uso de zapatillas o calzados. Los pies deben estar descubiertos durante toda la coreografía.

Para cualquier duda o inquietud sobre el vestuario, enviar consulta a [info.mlhproducciones@gmail.com](mailto:info.mlhproducciones@gmail.com)

### Elementos

Está permitido el uso de elementos de tamaño pequeño a moderado que no requieran instalación previa ni desarmado. Deben ingresar y salir del escenario junto con los participantes.

Está prohibido el uso de papel picado o cualquier tipo de confeti que requiera la limpieza del escenario (excepto en los casos de vestuarios que desprendan piedras o lentejuelas por el movimiento normal del cuerpo).

Cualquier duda o consulta con respecto a elementos, enviar un e mail a [info.mlhproducciones@gmail.com](mailto:info.mlhproducciones@gmail.com)

### Niveles - Definición

La COPA MLH POLE 2025 define los niveles en base al armado coreográfico y no así en la experiencia del / la atleta. La coreografía es la que define el nivel en base a la elección de las figuras, trucos y destrezas que se ejecuten en la performance. Algunos ejemplos, no taxativos pero sí orientativos:

Amateur: En aéreo inversiones desde el suelo, desde arriba, con rodillas flexionadas o extendidas con o sin impulso. Geminis, escorpio, mariposa, monkey, aysha, dragon, media bandera, iguana, inversión contraria, superman, arco y flecha, handspring con impulso desde el suelo, super inversión desde el suelo, giro reversa grab, aperturas en 160, pole split, torre de pisa, sacacorcho, roll adelante, medialuna; y sus variantes; entre otros.

Semi-profesional: Los trucos y destrezas antes mencionadas complejizadas, como ser splits a 180, contorsión, handspring aéreo, súper inversión aérea en peso muerto, mortales, giro reversa grab a super inversión girada, bandera a la segunda desde handspring, jade parisino apertura 180, allegra en 180, trepadas solo manos, jump in y jump out, re-grips; entre otros.

Profesional: iron x, planchas, handspring aéreo desde peso muerto, fonji, re-grips complejos como twisted a básico a codo, caídas desde handspring chino, jump out con mortalitas, phoenix, rainbow marchenko, caminata de manos desde vertical, mortales sin contacto con la barra, cocoon, trucos de contorsión en negativo, entre otros.

## Evaluación

### Valoración artístico-técnico (Todas las categorías)

	Referencia	Puntuación
Originalidad Vestuario/Maquillaje/peinado	Peinado, vestuario y maquillaje originales. Esfuerzo en la confección del mismo. Detalles. Colores.	0 a 20 puntos
Carisma y teatralidad	Capacidad para captar la atención del público/jurado y cautivarlo. Utilización de gestos faciales y corporales que enfaticen lo que quiere transmitirse. Interpretación y representación de la canción y su mensaje.	0 a 40 puntos
Sincronía y conexión entre atletas en la totalidad de la coreografía (dúplices y grupos), uniformidad y originalidad en la propuesta coreográfica (todos)	Movimientos iguales y en armonía, comunicación/feeling entre participantes. Fluidez. Puesta y pasos auténticos. Con matices en alturas. Propuesta con ideas propias. Edición o pista auténtica, con matices, golpes, variación de ritmo y volumen. Vinculación de piso con Destreza/trucos. Cohesión. Fluidez y belleza en la coreografía en general. Utilización de la totalidad del escenario.	0 a 40 puntos

### Requisitos Técnico-estructurales mínimos por categoría

#### Individual (todas las categorías)

	Referencia	Puntuación
Trucos de fuerza	Figuras donde destaque con claridad la fuerza del atleta. Entrelazados con figuras	De 0 a 30 Puntos

	de fuerza y/o flexibilidad. Ejecución correcta. Con el frente adecuado según plano de ejecución. Debe poder apreciarse. Nivel de dificultad en base a la fuerza necesaria para la ejecución de las figuras. No está permitido handspring aéreo, iron x, bandera, back plank, planchas desde super inversión, entre otros, en categoría amateur.	
Trucos de flexibilidad	Figuras donde destaque con claridad la elongación del atleta. Entrelazadas con otras figuras de fuerza y/o flexibilidad. La Ejecución debe ser correcta. Con el frente adecuado según plano de ejecución. Debe poder apreciarse. No está permitido el rainbow marchenko, ave del paraíso, cocoon, machine gun, entre otros, en categoría amateur  Nivel de dificultad en base a la flexibilidad necesaria para la ejecución de las figuras.	De 0 a 30 Puntos
Caídas	Figura o pose que desciende rápidamente en caída libre de manera controlada cuyo inicio y fin tiene lugar en la barra sin contacto con el piso. Puede conservarse la posición durante toda la caída o modificarla.	De 0 a 10 Puntos
Combinaciones dinámicas	Movimientos explosivos, rápidos, sucesivos, fluidos donde se recorre la barra de un lado a otro, incluyendo inversiones, ruedas, cambio de corvas, caídas, trucos, saltos. Puede ser de forma ascendente o descendente. Debe observarse al menos 3 movimientos diferentes. Debe observarse claramente al menos una combinación dinámica durante la coreografía. en categoría semi-profesional y profesional deben utilizarse re-grips, jump.on y jump out de manera obligatoria. No está permitido el uso de re-grips, fonji, mortales, relojes, entre otras, en categoría amateur.	De 0 a 20 Puntos

Acrobacias de piso	Trucos o figuras sin contacto con las barras, donde el atleta deja el miembro inferior sin contacto con el piso. Deben estar bien ejecutadas para poder apreciarse.	De 0 a 10 Puntos
--------------------	---	------------------

Duplas

	Referencia	Puntuación
Figuras en espejo	El mismo truco ejecutado al mismo tiempo por los atletas en una misma barra o en diferentes barras.	De 0 a 10 Puntos
Figuras entrelazadas	Los atletas forman figuras donde sus cuerpos están colocados de manera tal que simulan una fusión.  Nivel de dificultad:  A mayor flexibilidad y fuerza, mayor será el puntaje.	De 0 a 10 Puntos
Figuras de Vuelo sin contacto	Figuras en dupla donde un atleta funciona como base y el otro es cargado sin ningún tipo de contacto con la barra.	De 0 a 10 Puntos
Figuras de Flexibilidad	Debe contener figuras individuales y/o en dupla donde destaque la elongación de los atletas.	0 a 25 puntos
Figuras de Fuerza	Debe contener figuras individuales y/o en dupla donde destaque la elongación de los atletas.	0 a 25 puntos
Caídas en Sincronía	Figura o pose que desciende rápidamente en caída libre de manera controlada y en sincronía; cuyo inicio y fin, tienen lugar en la barra sin contacto con el piso. Puede conservarse la posición durante toda la caída o modificarse.	De 0 a 10 Puntos
Acrobacias de piso en Dupla	Figuras acrobáticas sin contacto con la barra donde uno de los atletas soporta al otro y este a su vez, no posee contacto con el piso. Deben ejecutarse al menos 3 acrobacias de piso.  Debe estar en la posición adecuada (Plano sagital si se trata de una flexión o extensión, plano frontal, en el caso de abducciones) y durar lo suficiente para que pueda apreciarse.	De 0 a 10 puntos

**Grupos**

	Referencia	Puntuación
Trucos de fuerza	Figuras donde destaque con claridad la fuerza del/los atleta/s. Entrelazados con figuras de fuerza y/o flexibilidad. Ejecución correcta. Con el frente adecuado según plano de ejecución. Debe poder apreciarse. Nivel de dificultad en base a la fuerza necesaria para la ejecución de las figuras. Puede ser ejecutado por uno o más atletas.	De 0 a 35 Puntos
Trucos de flexibilidad	Figuras donde destaque con claridad la elongación del/los atleta/s. Entrelazadas con otras figuras de fuerza y/o flexibilidad. La Ejecución debe ser correcta. Con el frente adecuado según plano de ejecución. Debe poder apreciarse.  Nivel de dificultad en base a la Flexibilidad necesaria para la ejecución de las figuras. Puede ser ejecutado por uno o más atletas.	De 0 a 35 Puntos
Caídas	Figura o pose que desciende rápidamente al menos un metro en caída libre de manera controlada; cuyo inicio y fin, tiene lugar en la barra sin contacto con el piso. Puede conservarse la posición durante toda la caída o modificarla. Puede ser ejecutado por uno o más atletas.	De 0 a 10 Puntos
Combinaciones dinámicas	Movimientos explosivos, rápidos, sucesivos, fluidos donde se recorre la barra de un lado a otro, incluyendo inversiones, ruedas, cambio de corvas, caídas, trucos, saltos. Puede ser de forma ascendente o descendente. Debe observarse al menos 3 movimientos diferentes. Puede ser ejecutado por uno o más atletas	De 0 a 10 Puntos
Acrobacias de piso	Trucos o figuras sin contacto con las barras, donde el miembro inferior de uno o más atletas pierde el contacto con el piso. Debe estar bien ejecutada para poder apreciarse.	De 0 a 10 Puntos

**Deducciones**

<u>Deducciones Estructurales (Individual, Duplas y Grupos)</u>		
	Referencias	Deducciones
Deducción por recategorización por nivel	Deducción correspondiente a una penalización por mala intención relacionada al incumplimiento por Trucos/Acrobatias/giros discordantes a su nivel y categoría.	0 ó -10
Deducción por recategorización por edad	Deducción correspondiente a una penalización por edad inadecuada al momento del evento.	0 ó -10
<u>Deducciones Técnicas (Individual)</u>		
Resbalón o pérdida de equilibrio.	Trastabillar, resbalarse involuntariamente en la barra o en el escenario.	-2 por cada resbalón
Caída	Desplomarse. Perder el contacto con la barra o el control en una acrobacia o momento coreográfico, descendiendo al suelo de manera brusca y no intencional.	-5 por cada caída
Reajustes	No lograr un agarre de forma directa teniendo que recurrir a un acomodo posterior.	-2 por cada reajuste
Transiciones pobres o desprolijas	Pasaje de una figura a otra de manera poco estética, con acomodos o agarres excesivos. Poca originalidad en las transiciones o utilización de trucos simultáneos con agarres similares. Por ejemplo: géminis a jazmín, a side spin; en los tres casos, el agarre por excelencia es la corva).	-2 por cada transición desprolija y por cada pasaje pobre.
Figura con ángulo incorrecto/ ejecución pobre de la figura	Deberá respetarse el plano de ejecución y el tiempo suficiente para la valoración correcta de la figura. Por ejemplo, en el plano frontal siempre que destaque la apertura o abducción: teddy Split, en el plano sagital para flexiones o extensiones: jade con traba de glúteo.	-2 por cada figura pobre
Detenimiento del pole giratorio	Por falta de impulso o por generar una fuerza contraria, se detiene totalmente el pole giratorio o comienza a moverse en sentido contrario de manera no intencional o coreográfica.	0 ó -5
No utilizar ambas barras por igual	Se sanciona la falta de distribución equitativa de contacto con ambas barras y desigual nivel de ejecución en estas.	0 ó -5

Secarse las manos en el vestuario.		-2 por cada vez que se seque las manos
Comenzar o terminar fuera de música		-2 por cada una
Líneas desprolijas	Falta de puntas o de definición de líneas, semiflexión de rodillas, postura poco estética; siempre que no tenga fines coreográficos.	-0,5 por cada línea desprolija
Coreografía y/o Vestuario inadecuado, ofensivo o violento.	Que contengan un mensaje discriminatorio, sea vulgar, racista. Vestuarios y/o movimientos inadecuados a la edad, sexuales o de mal gusto.	0 ó -10 puntos

<u>Deducciones Técnicas (Duplas y Grupos)</u>		
	Referencias	Deducciones
Resbalón o pérdida de equilibrio.	Trastabillar, resbalarse involuntariamente en la barra o en el escenario. Tanto al ejecutar trucos, giros, acrobacias, transiciones y/o coreografía de piso, de forma individual, dupla o grupo (atleta y acompañantes).	-2 por cada resbalón individual o en conjunta (en caso de estar ejecutando por ejemplo, una acrobacia de piso en dupla, se cuenta como un solo resbalón, es decir, corresponde una deducción de -2)
Caída	Desplomarse. Perder el contacto con la barra o el control en una acrobacia o momento coreográfico, descendiendo al suelo de manera brusca y no intencional. De forma individual, en dupla o grupo (atleta y acompañantes).	-5 por cada caída individual o caída conjunta (en caso de estar ejecutando por ejemplo, una acrobacia de piso en dupla, se cuenta una sola caída, es decir, corresponde una deducción de -5)
Reajustes	No lograr un agarre de forma directa teniendo que recurrir a un acomodo posterior. De forma individual, en dupla o grupo.	-2 por cada reajuste
Transiciones pobres o desprolijas	Pasaje de una figura a otra de manera poco estética, con acomodos o agarres excesivos. Poca originalidad en las transiciones o utilización de trucos simultáneos con agarres similares. Rige para pasajes individuales, en dupla o en grupo. Por ejemplo: géminis a jazmín, a side spin; en los tres casos, el agarre por excelencia es la corva).	-2 por cada transición desprolija y por cada pasaje pobre, individual o en conjunto.
Figura con ángulo incorrecto/ ejecución pobre de la figura	Deberá respetarse el plano de ejecución y el tiempo suficiente para la	-2 por cada figura pobre

	valoración correcta de la figura. Por ejemplo, en el plano frontal siempre que destaque la apertura o abducción: teddy Split, en el plano sagital para flexiones o extensiones: jade con traba de glúteo.	
Detenimiento del pole giratorio	Por falta de impulso o por generar una fuerza contraria, se detiene totalmente el pole giratorio o comienza a moverse en sentido contrario de manera no intencional o coreográfica.	0 ó -5
No utilizar ambas barras por igual	Deben utilizarse ambas barras de manera equitativa.	0 ó -5
Falta de Sincronía	No ejecutar de manera simultánea trucos, giros, acrobacias y todos los elementos que requieran sincronía.	0 ó -5
Secarse las manos en el vestuario.		-2 por cada vez que se seque las manos
Comenzar o terminar fuera de música		-2 por cada una
Líneas desprolijas	Falta de puntas o de definición de líneas, semiflexión de rodillas, postura poco estética; siempre que no tenga fines coreográficos.	-0,5 por cada línea desprolija
Coreografía y/o Vestuario inadecuado, ofensivo o violento.	Que contengan un mensaje discriminatorio, sea vulgar, racista. Vestuarios y/o movimientos inadecuados a la edad, sexuales o de mal gusto.	0 ó -10 puntos

### Importante

Está prohibido el uso de resinas, elementos metálicos, relojes y joyería que pueda dañar el pole.

Los Grips permitidos son: Itac, Full Tac, Magnesio, Adherence o cualquier otro adherente similar, siempre que sean utilizados en el cuerpo de los atletas.

### Descalificación

Es motivo de descalificación:

- 1- La Interrupción total de la coreografía. Excepto en casos relacionados con problemas técnicos donde se podrá comenzar nuevamente.

- 2- Comportamiento inapropiado en camarines dentro del grupo y para con otros grupos. (Gritar, insultar, golpear, violentarse o cualquier conducta que impida el desarrollo de la competencia).
- 3- Trato vulgar, inadecuado y/o irrespetuoso con los organizadores, staff y/o jueces. Trato inadecuado o irrespetuoso con el personal de la organización en el proceso de inscripción y post competencia.
- 4- Destrucción o rotura de las estructuras del teatro. Ensuciar, pintar o rayar las paredes o pisos.
- 5- La utilización de elementos no permitidos o filosos. El uso de elementos que dañen las barras (pearcings, relojes, elementos metálicos).
- 6- No cumplir con todos los requisitos de inscripción, entrega de música, de certificado médico y documentación en los plazos pautados.
- 7- Falsear información de inscripción (edad, nombre y apellido, etc), descalificando a todo su grupo de corresponder.
- 8- La presentación tardía en el teatro faltando una hora o menos para su performance según agenda.
- 9- La ausencia en el momento y lugar requerido según staff organizador para salir al escenario.
- 10- Incumplimiento de los parámetros musicales de duración.
- 11- Dejar al descubierto partes íntimas en el escenario de manera intencional.
- 12- El consumo de Drogas y/o alcohol antes y/o durante la competencia.
- 13- No presentarse en el escenario en el momento de la premiación.
- 14- La utilización de Adherentes no permitidos.

### Reglamento

Cualquier duda o consulta sobre el reglamento o la coreografía, enviar un e mail a  
[info.mlhproducciones@gmail.com](mailto:info.mlhproducciones@gmail.com)