

## Reglamento de Pole Exotic

### Definición

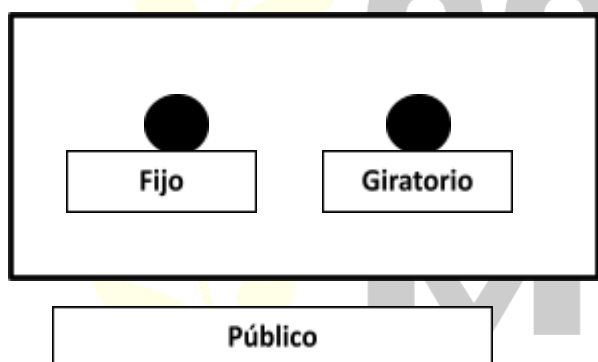
Coreografía artístico-acrobática donde se destacan los movimientos sensuales, trabajo de piso sin contacto con la barra (Floorwork), coreografías realizada en la base del pole en contacto con este y con el piso (basework), destrezas acrobáticas, de flexibilidad y equilibrio en las barras. Se valora la ejecución de una coreografía equilibrada entre las destrezas en la barra, basework y floorwork. También así el uso equilibrado entre barra fija y giratoria.

### Participantes

Solo pueden participar de esta disciplina los mayores de 18 años cumplidos a la fecha de la competencia.

### 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.

### Niveles - Definición

La COPA MLH POLE 2026 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, alegre 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.

### **Acompañantes artísticos**

Está permitida una puesta coreográfica con acompañantes artísticos. Los mismos no pueden tener contacto con las barras. Su participación puede ser actuando, bailando, etc. Deben ser informados con anticipación. En caso de tener contacto con la barra, se recategorizará a categoría dupla o grupo con la correspondiente deducción.

### **Coreografía**

Las coreografías de pole Exotic deben expresar provocación, complicidad con el público y sensualidad. Debe contar una historia, tener un mensaje, manifestar un acting o una intención.

Se valora la expresividad, la actitud, la conexión de los movimientos corporales y faciales con las destrezas acrobáticas. También el equilibrio entre los trucos aéreos, basework y floorwork.

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

### **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.

-Es obligatorio el uso de zapatos de Estileto propios de la disciplina.

-Puede utilizarse cualquier tipo de tela, piedra (plástica) o lentejuela que no dañen las barras ni el escenario.

-Está permitido el uso de accesorios que enfatizen 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.

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

### Altura de Zapatos según categoría

Amateur: plataforma hasta 7 cm y tacón hasta 17,8 cm inclusive (adore, sky, etc)

Semi-profesional: plataforma hasta 10,2 cm y tacón hasta 20,3 cm inclusive (flamingo)

Profesional: Altura mínima plataforma hasta 10,2 cm y tacón hasta 20,3 cm inclusive (flamingo)

### 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)

### Evaluación

#### Valoración técnica todas las categorías

#### **Requisitos técnicos estructurales mínimos**

- Deben utilizarse ambas barras por igual.
- Se debe ejecutar una coreografía equilibrada y equitativa en cuanto a trucos aéreos, floorwork y basework
- Utilización adecuada de Tacos

	Referencia	Puntuación
Utilización de barra fija y giratoria	<p>Debe contener trucos propios del pole conectados mediante transiciones dinámicas, fluidas, ejecutadas de manera sensual, provocativa y en relación con la coreografía. Debe destacarse tanto la fuerza como la flexibilidad.</p> <p>La barra giratoria no puede detenerse durante la ejecución del combo o cambiar de sentido.</p> <p>Para la categoría amateur no están permitidos los re-grips, mortales, fonji, rainbow marchenko, cocoon, handspring aéreo, banderas, iron x, entre otros.</p>	<p>De 0 a 40 puntos</p> <p>Se considera el nivel de acuerdo a la categoría del atleta.</p>
Basework	<p>Se valora el nivel de dificultad y originalidad de los movimientos coreográficos y acrobáticos según fuerza, flexibilidad y destreza. No deben</p>	<p>De 0 a 30 puntos</p>

	<p>aparentar esfuerzo y deben realizarse de manera fluida y sensual.</p> <p>Para la categoría amateur no están permitidas las mortales, subidas desde peso muerto o planchas.</p>	Se considera el nivel de acuerdo a la categoría del atleta.
Floorwork	<p>Sensualidad, fluidez y destreza de los movimientos coreográficos y técnicos sin contacto con el pole. Utilización de los cuatro puntos del escenario por uno o todos los participantes: adelante, atrás, derecha e izquierda.</p> <p>Se deben utilizar leg work, destrezas acrobáticas, waves, caída de empeines, taconeo, caminata, entre otros.</p> <p>Para la categoría amateur no están permitidas las mortales ni leg work desde vertical (parada de mano sin contacto con la barra)</p>	<p>De 0 a 30 puntos</p> <p>Se considera el nivel de acuerdo a la categoría del atleta.</p>

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

	Referencia	Puntuación
Originalidad Vestuario/Maquillaje/ peinado	Peinado, vestuario y maquillaje originales. Esfuerzo en la confección del mismo. Detalles. Colores. Sensualidad.	0 a 20 puntos
Carisma / Sensualidad / Teatralidad	Capacidad para captar la atención del público/jurado y cautivar con movimientos y actitudes sensuales. Utilización de gestos faciales y corporales que enfaticen lo que quiere transmitirse. Interpretación y representación de la canción y su mensaje. Acting. Cadencia exótica.	0 a 50 puntos
Sincronía y conexión entre atletas en la totalidad de la coreografía (duplas y grupos), uniformidad y originalidad en puesta coreográfica (todos)	Movimientos iguales y en armonía, comunicación/feeling entre participantes. Fluidez. Puesta y pasos auténticos. 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 30 puntos

#### Deducciones

#### Deducciones Estructurales (Todas las categorías)

	Referencia	Deducción
Deducción por recategorización	Deducción correspondiente a una penalización por mala intención relacionada a la ejecución de Trucos/Acrobacias/giros discordantes a su nivel y categoría.	0 ó -10
<b>Deducciones Técnicas (Individual todas las categorías)</b>		
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	<p>Pasaje de una figura a otra de manera poco estética, poco sensual, con acomodados o agarres excesivos. Mala utilización de los Tacos.</p> <p>Poca originalidad en las transiciones o utilización de trucos simultáneos con agarres similares</p> <p>Por ejemplo: géminis a jazmín, a side spin; en los tres casos, el agarre por excelencia es la corva).</p>	-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

<b>Deducciones Técnicas (Duplas y Grupos)</b>		
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, en dupla o en grupo.	-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.	-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, 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 o en dupla. Por ejemplo: géminis a jasmín, a side spin; en los tres casos, el agarre por excelencia es la corva). Mal uso de los Tacos.	-2 por cada transición desprolija y por cada pasaje pobre, individual o en conjunto (en caso de estar ejecutando por ejemplo, un pasaje de un truco en dupla a otro de la misma característica, se considera que esa transición es pobre, es decir, corresponde una sola deducción de -2)
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.	-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 o -5
Falta de Sincronía	No ejecutar de manera simultánea trucos, giros, acrobacias y todos los elementos que requieran sincronía.	0 o -5

### 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 del atleta.

### 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 (pearings, 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- El consumo de Drogas y/o alcohol antes y/o durante la competencia.
- 12- No presentarse en el escenario en el momento de la premiación.
- 13- La utilización de Resinas no permitidas.

### **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)