

# Guía Interactiva de **Porrismo** Niveles 1 y 2



**Elaborado por:**  
Gabriel Azofeifa Saborío  
Ana Julia Elizondo Blanco

Guía del usuario

---

---

---

---

# Instrucciones de uso básicas



## Navegación

**Para desplazarse a través de este documento** utilice la Guía del usuario (Página principal), presione sobre las palabras o palabras de los temas que se indican y así accederá a la información contenida.



**Para desplazarse a través de este documento** dentro de sus contenidos también puede utilizar “el menú” ubicado en la parte inferior derecha de cada página, presionando con el cursor sobre la palabra “Página principal” o los indicadores de avance o retroceso según sea su preferencia.



## Importante

**Para la correcta visualización de este documento** se requieren instalados en su computador los componentes Adobe® Acrobat Reader y Adobe® Flash Player (Indicados aquí en rojo), disponibles para su instalación de ser necesarios de manera gratuita en: <http://www.adobe.com/la/downloads.html>



## Videos

**Para reproducir los videos de este documento** únicamente presione con el cursor de sobre las imágenes contenidas en un cuadrado y en instantes se reproducirá el video correspondiente.

Las imágenes contenidas en círculos son solamente fotografías.



## Salida

**Para salir del modo de presentación** de este documento, presione la tecla “ESC” ubicada en el extremo superior izquierdo del teclado de su computador. Indicada aquí en color ROJO.

Este modo de salida funcionará de la misma manera desde cualquier parte del documento.



## Planeamiento y delimitación del problema

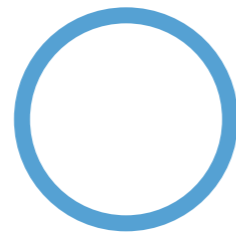
Durante las pasadas tres décadas, algunas actividades han sufrido un cambio drástico en el factor popularidad, desde nivel preescolar hasta universitario, los porristas compiten contra otros equipos y se presentan ante un público y jueces.

Uno de los aspectos que más distinguen el cambio que ha sufrido la disciplina, es el aumento en el nivel de exigencia física y de competición que se presenta actualmente (George, 2006).

Pero el porrismo no se trata de una disciplina con pocos años de existencia. La historia comienza en 1880 en la universidad de Princeton en los Estados Unidos, donde un grupo de personas gritaron de manera coordinada una serie de palabras apoyando al equipo de fútbol americano de la universidad. Muchos años han pasado después de esa primera “porra” y ahora el porrismo ha llegado a niveles nunca antes vistos, no solo en los Estados Unidos, sino en todo el mundo (Neil y Hart, 1979).

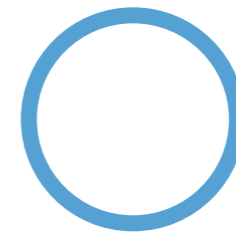
En Costa Rica el porrismo ha tomado fuerza los últimos años, llegando a ser un nuevo deporte que se practica en escuelas, colegios, universidades e incluso solamente por recreación. Como otros deportes que apenas inician en el país, el porrismo ha tenido que derribar ciertas barreras, comenzando con patrocinadores, promoción de campeonatos, difusión para la masificación de la práctica, poca colaboración de parte de las instituciones educativas, que no ven la importancia de apoyar una disciplina como estas.

# Conceptos **claves**



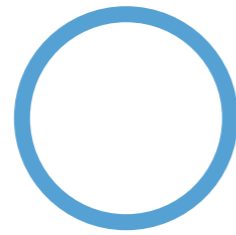
## Porrismo

Años atrás considerado como una actividad no atlética, que ha evolucionado para convertirse en un deporte altamente competitivo que requiere gran aptitud física (Cook et al, 2004).



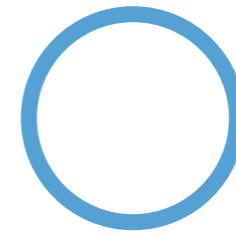
## Top

Persona que es levantada del piso por otras personas (UCA, 2005).



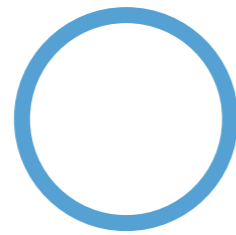
## Stunts

En español conocido como multibases o parejas. Elementos en Porrismo que requieren un nivel adecuado de fuerza, flexibilidad, agilidad mental y física y equilibrio. Involucra levantamientos, atrapadas y giros (Cook et al, 2004).



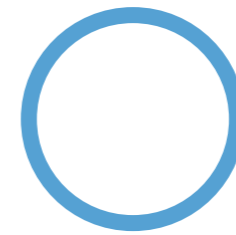
## Base

Persona que soporta todo el peso de la persona que se encuentra arriba (UCA, 2005).



## Baile

Elemento fundamental del Porrismo que se necesita para una presentación óptima, serie de movimientos fluidos con transiciones coordinadas y creativas que llamen la atención del público (Adams, 2004).



## Spotter

Persona que es responsable de atrapar o realizar una asistencia a la base en caso de alguna emergencia. Esta persona no puede realizar asistencia primaria en algún stunt o pirámide (UCA, 2005).



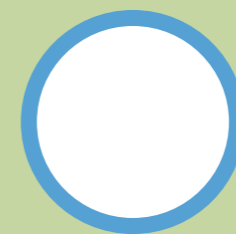
# Niveles de porrismo y sus generalidades Nivel 1

El tipo de elementos que se trabajan en nivel 1 han sido diseñados para que niños de 5 años o menos comiencen a realizar el deporte. En nuestro país generalmente se comienza enseñando este nivel desde preescolar.



## Pares o Stunts

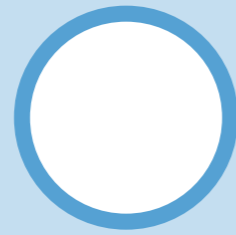
En este nivel se permite que la top este en una posición extendida (elevador a full) o pasando a través de una posición extendida, siempre y cuando tenga un “spotter” y que no sobrepase la cabeza de las bases. Para elevar a la top a la posición extendida solo se permite media rotación de giro. Si se requiere de una transición en la posición extendida al menos una base deberá mantener contacto con la top. Nadie, mientras se realiza el elevador a pecho puede pasar por debajo o por encima de la top. Pares en una pierna se pueden, pero que no sobrepasen la cabeza y con “spotter”.



## Pirámides

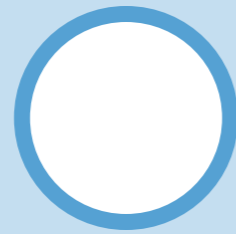
En la parte de stunts o pares quedan prohibidos cualquier tipo de movimientos libres en transiciones o en el mismo elemento, además las inversiones deben mantener contacto con la superficie de presentación, como por ejemplo: ruedas de carreta, paradas de manos, entre otros. Los lanzamientos o canastas no están permitidos en este nivel.

# Niveles de porrismo y sus generalidades nivel 2



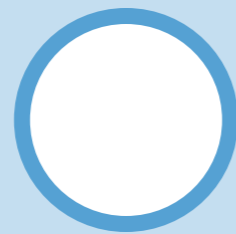
## Parejas o Stunts

En este nivel se permite que la top este en una posición extendida (elevador a full) o pasando a través de una posición extendida, siempre y cuando tenga un “spotter” y que no sobrepase la cabeza de las bases. Para elevar a la top a la posición extendida solo se permite media rotación de giro. Si se requiere de una transición en la posición extendida al menos una base deberá mantener contacto con la top. Nadie, mientras se realiza el elevador a pecho puede pasar por debajo o por encima de la top. Parejas en una pierna se pueden, pero que no sobrepasen la cabeza y con “spotter”.



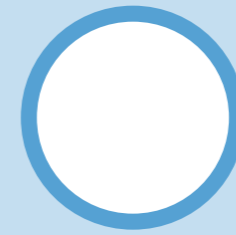
## Pirámides

La persona que sube tiene que tener soporte de al menos una base. Siempre que se quiera desmontar de la pirámide se tiene que desmontar a “cradle”/ cuna hacia la superficie de presentación. Parejas a una sola pierna extendida no pueden estar conectadas con otra pareja extendida, si se desea conectar una pareja de una sola pierna no puede sobrepasar la altura del pecho y debe de estar conectada de las manos desde el nivel del piso.



## Parejas (Movimientos sueltos)

Nadie puede descender de la pareja sin que las bases le ayuden, pueden realizar un rollito pero tiene que ser asistido.

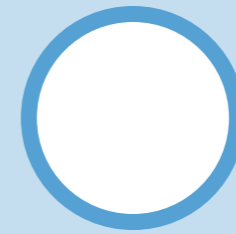


## Desmontes

Desmontes a “cradle”-cuna, de una pareja nivel de pecho tiene que contar con un “spotter”. También desmontes de una pareja multi-base, tiene que contar con un spotter.

Desmontes hacia la superficie de presentación desde la altura de pecho u hombros son permitidos si lo asiste la base original. Desmontes en la altura de la cintura para abajo pueden realizarse sin asistencia.

Solo se permite desmontes con un cuarto de giro, no se permite tampoco desmontes en mortal ni mortal asistido.



## Lanzamientos

Los lanzamientos se permiten con un total de cuatro bases, las cuales deberán mantener siempre los pies en contacto con el suelo durante todo el lanzamiento. Al menos tres de estas bases tienen que recibir a la “flyer” (persona que es lanzada). Nadie puede pasar por debajo del lanzamiento.

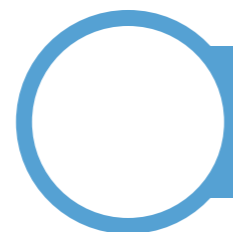
No se permiten giros, desplazamientos o movimientos exagerados en el lanzamiento, la “flyer”, tiene que mantener los pies juntos y solamente puede hacer movimientos como lanzar besos o saludar. Dos “flyers” no pueden tener contacto entre ellas, y solo se permite un lanzamiento a la vez por un grupo de cuatro bases.

# Explicación de los elementos según el nivel



Nivel 1

Four horizontal white lines for notes on a green background.



Nivel 2

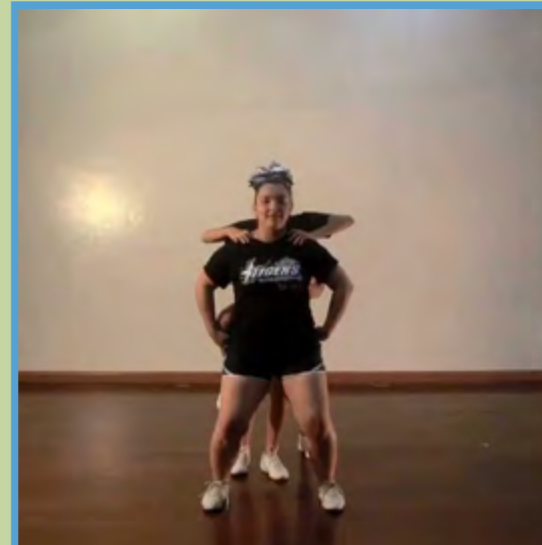
Four horizontal white lines for notes on a blue background.



# Explicación de los elementos nivel 1

## Ponys

Posiciones: 1 Base / 1 Top / 1 tercero o tercera



### Montar

La base: con las piernas abiertas al ancho de los hombros baja levemente su centro de gravedad. Los brazos de la base se encuentran a los lados del cuerpo formando un espacio para que el o la top se coloque para subir.

Top: coloca sus manos en los hombros de la base, con los codos arriba y la rodilla de

la pierna derecha en uno de los espacios que la base realiza con sus brazos, el pie izquierdo se encuentra en el suelo.

Tercera o tercero: con ambas manos sostiene la cintura de la top y la ayuda a subir su otra rodilla en los brazos de la base.

### Equilibrio

La base: sostiene a la top que esta con sus dos rodillas sobre los brazos de esta, se debe mantener la espalda recta el pecho no muy abajo y la vista al frente.

Top: después de haber subido, realiza una figura de "high V" con sus brazos y mantiene el equilibrio.

Tercero o tercera: sigue sosteniendo a la top con ambas manos en la cintura.



### Desmante

La base: hace un ligero movimiento de desmante ("Down- up") y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades).

Top: Sigue a la base en el movimiento de desmante que realiza la base y regresa a la posición inicial.

Tercero o tercera: hace un ligero movimiento de desmante guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial.

# Explicación de los elementos nivel 1



## Knee Stunts

Posiciones: 1 base (pueden ser dos bases también) / 1 top / 1 tercero o tercera.

### Montar

Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra

Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la

ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante.

Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato.

Tercera o tercero: con ambas manos sostiene la cintura de la top.



### Equilibrio

La top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado "high V" y mantiene el equilibrio.

Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba

la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube.

Tercero o tercera: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio.



### Desmante

Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmante ("Down- up") y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y

busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmante y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades).

Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmante y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial.

Tercero o tercera: hace un ligero movimiento

de desmante guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial.

Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y por ende, comodidad para el mismo.

Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top.



# Explicación de los elementos nivel 1

## Straddles

Posiciones: 2 bases / 1 top / 1 tercero o tercera



### Montar

La base que se encuentra al lado derecho: sostiene a la top en dos secciones de sus piernas, primero a la altura del tobillo y luego a la altura del muslo en la parte media. Al momento del “Down-up” la base realiza una flexión de piernas y coloca la pierna de la top al nivel del pecho.

La base que se encuentra del lado izquierdo: sostiene de la misma forma que la del lado derecho, solamente que el pie de la top está tocando el suelo. Al momento del “Down-up” la base realiza una flexión de piernas y coloca la pierna de la top al nivel del pecho.

La tercera o tercero esta de cuclillas coloca ambas manos en la parte trasera de los muslos de la persona que sube. Al momento del “Down-up” la tercera debe de realizar una flexión de piernas y debe de hacerlo de manera rápida y corta para que no tenga problemas al pasar de la posición de cuclillas a estar de pie.

La top coloca ambas manos sobre los hombros de las bases y con la pierna derecha extendida para que la base pueda sostenerla, siempre con la espalda recta y mirando hacia el frente para evitar que las bases tengan que sostener peso de más.



### Equilibrio

Durante esta etapa del elemento todos los integrantes del stunt permanecen sosteniendo el peso de la top de mientras ella realiza una figura de “high V”.

### Desmante

Todos los miembros del stunt realizan un movimiento de “Down-up” con las piernas y colocan a la top en posición inicial. La top sigue el movimiento de sus bases y se coloca en posición inicial.

# Explicación de los elementos nivel 1



## Shoulder Sit

Posiciones: 1 base / 1 top / 1 tercero o tercera



### Montar

La base se coloca como en el inicio de un "Thigh stand" preparándose para el movimiento de "Down-up" de la top.

Top: coloca las manos sobre los hombros de la base, y el pie izquierdo sobre la ingle de la base (puede subir con el pie izquierdo también).

Tercera o tercero: con ambas manos sostiene la cintura de la top y la ayuda a subir a los hombros de la base.

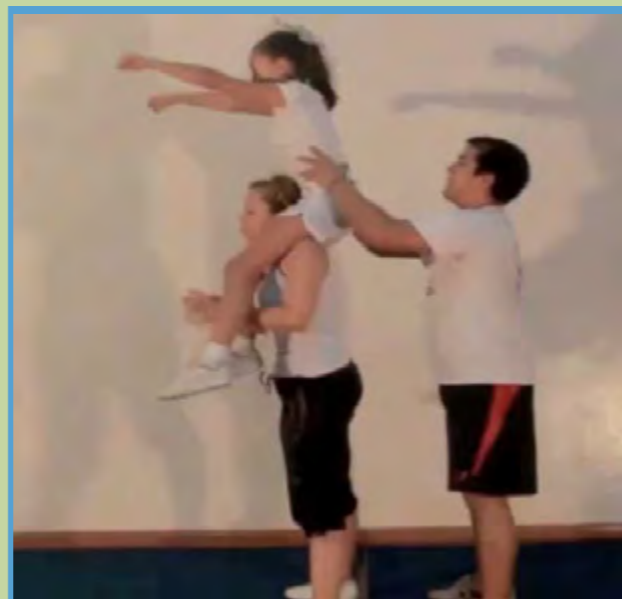
### Equilibrio

La base se mantiene con ambos pies sobre el suelo, sin bajar el pecho y manteniendo el equilibrio para manejar el peso de la top

La top se sube, y se sienta sobre los hombros de la base, sus pies deben rodear la espalda de la base. Realiza el movimiento con los brazos llamado "high

V" y mantiene el equilibrio.

Tercera o tercero: con ambas manos sostiene la cintura de la top y la ayuda a mantener el equilibrio.



### Desmonte

La base: pasa sus brazos por frente de su propio cuerpo y se toma de manos con la top, realiza el movimiento de "Down- up" con las piernas, al mismo tiempo que sube sus brazos y guía a la top para que quede detrás de ella o el.

La top: deja de rodear la espalda de la base y coloca los pies de frente y ambas rodillas estiradas, debe posicionarse con

ambos brazos estirados y tomando a la base con ambas manos. Cuando la base realiza el movimiento de "Down- up", ella lo sigue, manteniendo el cuerpo recto y colocándose detrás de la base.

Tercera o tercero: sigue sosteniendo de la cintura a la top y la guía durante el transcurso del movimiento de desmonte a la posición inicial.

# Elementos de nivel 2

## Elevadores a pecho (se pueden utilizar también en nivel 1)

Posiciones: 2 bases / 1 top / 1 tercero o tercera



### Montar

Las bases abren sus piernas al ancho de los hombros y rodillas flexionadas, bajando el centro de gravedad y manteniendo la espalda recta, ambos brazos flexionados a nivel del codo, de forma supina. Cuando realiza el movimiento de "Down-up", impulsa su fuerza desde las piernas hasta los brazos para sostener de manera firme a la top. Deben realizar una ligera rotación de las muñecas cuando van subiendo para sostener de forma cómoda y segura a la top cuando ella ya se encuentre a nivel del pecho.

en las manos de las bases (el peso no debe colocarlo sobre las manos de las bases), y al pasar de la "bolita" a la posición extendida debe impulsarse desde los hombros de las bases para poder realizar el estiramiento total de las rodillas.



La top coloca sus manos en los hombros de las bases, los codos arriba, es decir lejos de su propio cuerpo (cintura), la espalda debe de estar recta y estar preparada para subir. Al momento de subir a la "bolita", realiza un salto vertical de manera explosiva para colocar ambos pies

La tercera baja un poco su centro de gravedad y toma por la cintura a la top para subirla en la bolita, ya para ayudarla en la posición extendida, impulsa a la top desde los tobillos y cuando ya la misma se encuentra en posición extendida, la sostiene por la parte superior y posterior de las piernas (lo más arriba que pueda).

### Equilibrio

Las bases se mantienen con ambos pies sobre el suelo, sin bajar el pecho y manteniendo el equilibrio para manejar el peso de la top, siempre se tiene que ver a la persona que sube para evitar accidentes.

La top debe mantener las rodillas extendidas y tener mucha conciencia de su cuerpo, y con sus brazos realiza una figura de "high V" con sus brazos y mantiene el equilibrio.



### Desmante

Para los elevadores al pecho se pueden utilizar muchos tipos desmontes, esto dependerá de la decisión del entrenador y del nivel de su equipo, de los lineamientos de reglamento y de la seguridad e integridad de los atletas.

A continuación se explican algunas de las sencillas para las personas que apenas comienzan a aprender desmontes para elevadores.

## Elementos de nivel 2

# Desmontes sencillos de elevadores

## Rocket

En este desmonte se realiza un movimiento de “Down-up” muy profundo de piernas por parte de las bases, la tercera o tercero sigue este movimiento y después de la flexión profunda de rodillas deben extender sus brazos de manera uniforme para que la top alcance la altura adecuada. La Top pasa de tener sus brazos en “high V”, a ponerlo uno encima del otro realizando una figura de “X” descansando sobre el pecho.

Cuando la top viene en el descenso mantiene el control de su cuerpo con el estómago contraído, todas las personas que están abajo reciben a la top más arriba que puedan para que ella no haga contacto con la superficie de manera muy agresiva para evitar posibles lesiones, la top se mantiene con su cuerpo de manera vertical durante todo el descenso.

## Bolita o “sponch”

para este desmonte se siguen los mismo principios desmonte que para el rocket, solamente que para regresar a bolita o “sponch” no debe existir una fase aérea, en lugar de esto la top pasa de estar en posición extendida a la posición de bolita que hizo al principio.



## Craddle o “cuna”

En este desmonte se realiza un movimiento de “Down-up” muy profunda de piernas por parte de las bases, la tercera o tercero sigue este movimiento y después de la flexión profunda de rodillas deben extender sus brazos de manera uniforme para que la top alcance la altura adecuada. La Top pasa de tener sus brazos en “high V” a extenderlos hacia arriba para alcanzar la altura máxima, al alcanzar su máxima altura comienza a descender en posición extendida (Horizontal), es importante que la top interiorice el momento en que debe comenzar a acostarse ya que al comenzar el aprendizaje de este desmonte, la top puede precipitarse y acostarse en una fase muy temprana del descenso y todo el elemento resultará incorrecto.

Cuando la top viene en el descenso mantiene el control de su cuerpo con el estómago contraído, todas las personas que están abajo reciben a la top más arriba que puedan para recibirla, no se debe esperar a que la top caiga en los brazos de las bases, sino que deben lanzar y en el momento que pierden contacto con la top, mantienen el contacto visual con la misma, cuando ya la han atrapado deben de amortiguar el recibimiento del peso con una ligera flexión de rodillas, manteniendo el pecho y la espalda recta.

La tercera o tercero guía el movimiento de descenso y amortigua con amabas manos en la espalda de la top.



# Elementos de nivel 2

## Press al pecho

Posiciones: 2 bases / 1 top / 1 tercero o tercera / 1 cuarto (opcional)

### Montar



La base principal sostiene solamente el pie de la top (generalmente pie derecho), mientras que la base secundaria coloca su mano izquierda en la muñeca de la base principal y la mano derecha en medio de las dos manos de esta.

Se debe de recordar que las piernas deben de encontrarse abiertas al ancho de los hombros y la espalda recta, en el momento que realizan el movimiento

de "Down-up" mantienen el control del peso de la top para llevarlo hasta el pecho.

La tercera o tercero coloca la mano izquierda en el tobillo de la top y la mano derecha en el glúteo de la top, en esta parte se encuentra casi de cuclillas y con la espalda recta.

La top coloca sus manos sobre los

hombros de las bases, con su pie derecho sobre las manos de las bases y su pierna izquierda extendida y el pie de esta misma pierna sobre la superficie, esto para que pueda impulsarse cuando se realice el movimiento de "Down-up". Este impulso lo realiza con manos y piernas, la top debe ser capaz de controlar el movimiento de sus pies para que no haga muchas puntas y arriesgue el trabajo de las bases.



### Equilibrio

Para todas las posiciones se mantiene el principio de los elementos anteriores.



### Desmante

Se puede volver a la posición inicial o realizar un craddle.



# Referencias

- Adams, K ; Goodwin, E; Shelrbune, J. (2004) A Strength and Conditioning Model for a Female Collegiate Cheerleader. *Journal of Strenght and Conditioning Association*. 26(6):16-21.
- Bompa, T. (2007) *Periodización teoría y metodología del entrenamiento*. Editorial Hispano Europea, S.A. Barcelona: España.
- Castro, J. (1997). *Manual de seguridad en el porrismo AACCA*. Primera edición. San José, Costa Rica.
- Cook, T; Seegmiller, J; Thomas, D; Young, B . (2004). Phycologic Profile of the Fitness Status of the collegiate Cheerleaders. *Journal of Strenght and Conditioning Association*. 18(2):252-254.
- Fraile, A y De Diego, R. (2006) Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. *Revista internacional de sociología*. Vol. LXIV, N° 44, P. (85-109)
- Garita, E. (2006) Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MH Salud Universidad Nacional* .3(1):1-16.
- George, G. (2006). *AACCA Cheerleading Safety Manual*. Tennessee, EE.UU. : AACCA
- Martínez, G. (2003). *Escuela de Formación Deportiva en porrismo*. Editorial Kinesis. Armenia: Colombia.
- Neil, R y Hart, Elaine. (1979) *The official cheerleader's handbook*. Fireside Publisher. New York: Estados Unidos.
- Nuviala, A., Ruiz, F y Garcia, M. (2003) Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*. P (15)
- Rae, L. (1997). *Coaching Cheerleading Successfully*. Editorial Human Kinetics.
- Reglamento USASF / IASF 2012 - 2013 (Revisado el 28 de Octubre 2011).
- Shields, B; Smith, G. (2009). Cheerleading-Related Injuries in the United States: A Prospective Surveillance Study. *Journal of Athletic Training*. 44(6):567-77.
- Smith, G; Shields, B. (2009). The Potential for brain injury on selected surfaces used by cheerleaders. *Journal of Athletic Training*. 44 (6):595-602.
- Soussa, C; Cruz, J; Torregrosa, M; Vilches, D; Viladrich, C. (2006). *Evaluación conducta y programas de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes*. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado en: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v15n2p263.pdf>
- Thompson, S; Digsby, S. (2004). A preliminary survey of dieting, body dissatisfaction, and eating problems among high school cheerleaders. *Journal of School health*, 74(3):85-90.
- UCA. (2004). *UCA advisor/coach Manual*. Universal Cheerleader Association Publisher.
- UCA. (2005). *UCA advisor/coach Manual*. Universal Cheerleader Association Publisher.