

GLOSARIO GENERAL Y HABILIDADES CHEER N1 – N4 2025



Este documento incluye:

- GLOSARIO GENERAL DE JUZGAMIENTO
- HABILIDADES DE ELEVACIÓN, LANZAMIENTO Y GIMNASIA N1-N4

Destacado o escrito con ROJO, los cambios más relevantes

Destacado o escrito con AZUL, adaptaciones FEDECOLCHEER





GENERALIDADES

EJEMPLOS DE HABILIDADES Los Ejemplos de Habilidades son parte integral del Sistema de Juzgamiento y sirven para facilitar el trabajo de Entrenadores y Jueces. Es responsabilidad del Entrenador el que los atletas realicen las habilidades de forma segura y legal, respetando el Reglamento de Seguridad.

BARRA DIAGONAL O SLASH "/" Abreviación para "y/o".

ELEVACIONES | STUNTS

CONCEPTO/HABILIDAD DEFINICIÓN

EJEMPLOS DE ELEVACIONES Los Ejemplos de Habilidades de Elevaciones no son excluyentes, sin embargo, si alguna habilidad de elevación NO está en la lista, esta será clasificada inmediatamente como Habilidad **Apropiada** del Nivel sin importar su grado de dificultad

LIB Liberty.

POSICIÓN DEL CUERPO (POS DEL CUERPO) Heel Stretch, Arco y Flecha|Bow and Arrow, Arabesque, Scale, Scorpion o cualquiera de sus variaciones. Las posiciones LIB y Plataforma|Platform NO se consideran "Posiciones del Cuerpo".

1-PIERNA LIB o POSICIÓN DEL CUERPO.

2-PIERNAS Ambos pies sujetados por debajo.

HACIA o A Indica un cambio en el nivel de altura de la habilidad.

EN Indica que la habilidad NO tiene un cambio en el nivel de altura.

ESTILO INVERSIÓN | INVERSION STYLE Al fondo del impulso de la habilidad/transición, la Flyer|Top Person tiene al menos 1 pie sobre el nivel de la cabeza y las caderas sobre el nivel de los hombros.

ESTILO SUELTO | RELEASE STYLE La Flyer|Top Person y las Bases pierden contacto para realizar la habilidad. La Flyer debe regresar a su/sus Bases originales. En los Niveles 1,2 y 3, las habilidades pueden asemejarse a una Habilidad Suelta|Release Move mientras una Base/Spotter mantiene contacto con la Flyer.
Aclaración: Para Habilidades Estilo Suelto con giro, donde las Bases no pueden perder contacto con la Flyer, la Base puede comenzar sujetando por debajo del pie si está en posición de LIB y siempre que la elevación se asemeje a una Habilidad Suelta. NO se considera posición de LIB cuando el pie libre está lejos de la pierna de apoyo (posición de "Gancho").

GIRO | TWISTING Transiciones que rotan en el eje vertical de la Flyer|Top Person hacia, durante o desde una habilidad de Construcción|Building. Esto puede incluir un movimiento conjunto entre Bases y Flyer.

COMBINACIONES DE HABILIDADES | COMBINATION SKILLS 2 o más habilidades ejecutadas simultáneamente para crear 1 sola habilidad.

ESTILO DESMONTE | Dismount Style El movimiento final de una habilidad/transición de Construcción hacia una cuna, posición prona o la superficie de presentación. Esta es una definición para el "ESTILO DESMONTE" y es diferente al término de "DESMONTE" en el Reglamento de Seguridad.

WAK-IN/TOSS A MANOS, IMPULSO HACIA... Walk-in o Toss donde la Flyer es sostenida por una sola Base por debajo de los pies a nivel de hombros. La coma (",") antes de la palabra IMPULSO indica que puede haber una pausa antes del siguiente movimiento.

GIMNASIA | TUMBLING

CONCEPTO/HABILIDAD DEFINICIÓN

EJEMPLOS DE GIMNASIA Los Ejemplos de Habilidades de Gimnasia no son excluyentes y si alguna habilidad/pase NO está en la lista, los Jueces clasificarán la habilidad/pase guiándose con los ejemplos.

GUIÓN "-" Se utiliza para indicar que la habilidad está conectada inmediatamente a la siguiente.

A | TO Utilizado en un pase de gimnasia, hace referencia a la incorporación de CUALQUIER habilidad(es) permitida(s) en ese Nivel para enlazar la siguiente habilidad.

SALTO (SAL) La palabra "SALTO" en un pase de gimnasia, hace referencia a un SALTO BÁSICO o AVANZADO.

SALTO – GIMNASIA En el Sistema de Calificación las habilidades de Saltos NO rompen el pase.
Aclaración: el "Salto-T" NO se considera una habilidad de Salto, por lo tanto, rompe el pase.

ROMPER / SEPARAR UN PASE Rompe o separa un pase lo siguiente: Paso adicional, chassé o sashay, pausa visible/obvia/intensional, realizar un movimiento que no se considere una habilidad, por ejemplo, un "Salto-T", cambiar de dirección.

HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 1



| ESTILO SUELTO RELEASE STYLE | GIRO TWISTING | COMBINACIÓN DE HABILIDADES COMBINATION SKILLS | ESTILO DESMONTE DISMOUNT STYLE |
|--|--|---|---|
| HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A LIB DEBAJO DEL NIVEL PREP. TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - LIB) | <ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO HASTA DEBAJO DEL NIVEL PREP TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO HASTA NIVEL DE SUELO TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE EL NIVEL DE PREP | <ul style="list-style-type: none"> PARADO SOBRE LA ESPALDA BACK STAND SHOW & GO A NIVEL PREP ESCUADRA/SENTADO EN V STRADDLE SIT/V-SIT ACOSTADO DE ESPALDA/SUPINO FLAT BACK ESCUADRA/SENTADO EN V EXTENDIDA ELEVACIÓN EN 1 PIERNA DEBAJO DEL NIVEL PREP ACOSTADO DE ESPALDA/POSICIÓN SUPINA EXTENDIDA ELEVACIÓN LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO SENTADO SOBRE LOS HOMBROS SHOULDER SIT SILLA CHAIR PARADO SOBRE LOS HOMBROS SHOULDER STAND TRANSICIÓN A POSICIÓN PRONA PRONE | <ul style="list-style-type: none"> BAJAR DE LA ELEVACIÓN |
| HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A POSICIÓN DEL CUERPO DEBAJO DEL NIVEL PREP TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - POS DEL CUERPO) TIC TOC HACIA NIVEL PREP (LIB - POS DEL CUERPO) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL DE PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO | <ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE UN NIVEL DE PREP HACIA ELEVACION EN PREP TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP A LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO | <ul style="list-style-type: none"> TIC TOC CON 1/4 DE GIRO EN NIVEL PREP (LIB - LIB) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO TIC TOC CON 1/4 DE GIRO DEBAJO DEL NIVEL DE PREP (LIB A POSICIÓN DEL CUERPO) TRANSICIÓN DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO | |
| HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO TIC TOC DEBAJO DE NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) TIC TOC EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO ESTILO SUELTO DESDE EL NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL DE PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO | <ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP HACIA PREP (*ELEVACIÓN PREP) TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO | <ul style="list-style-type: none"> TIC TOC CON 1/4 DE GIRO EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO. ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DEL PISO CON 1/4 DE GIRO A LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO (SWITCH UP) ESTILO SUELTO CON 1/4 DE GIRO DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL PREP TIC TOC CON 1/4 DE GIRO EN UN NIVEL INFERIOR A PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) | <ul style="list-style-type: none"> CUNA RECTA DESDE PREP |

*ELEVACIÓN PREP: ELEVACIÓN MULTIBASE en nivel prep donde la Flyer/Top Person está parada verticalmente mientras que cada Base la sostiene por un pie diferente.

Cada habilidad separada por una viñeta (Bullet Point) se considerará una "habilidad diferente" y no recibirá crédito más de una vez, incluso si en esa viñeta se enumeran varias habilidades o variaciones. Ejemplo: Subida con giro a Heel Stretch = Subida con giro a Arabes

HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 1



| GIMNASIA ESTÁTICA STANDING TUMBLING | GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING |
|--|---|
| HABILIDAD/PASE APROPIADA(O) DEL NIVEL | |
| <ul style="list-style-type: none"> • ROLLO ADELANTE FORWARD ROLL • ROLLO ADELANTE CON PIERNAS SEPARADAS STRADDLE ROLL • ARCO DESDE EL SUELO PUSHUP TO BACKBEND • ROLLO ATRÁS BACKWARD ROLL (BWR) • PARADO DE MANOS HANDSTAND • ARCO A DOS PIERNAS - PASADA BACKBEND KICK OVER • ARCO ATRÁS ESTANDO DE PIE STANDING BACKBEND • PARADO DE MANOS ARCO ADELANTE FRONT LIMBER • PASADA DE ARCO ATRÁS CON PIES JUNTOS BACK LIMBER | <ul style="list-style-type: none"> • RUEDA, MEDIA LUNA CARTWHEEL (CW) • RUEDA - ROLLO ATRÁS CARTWHEEL - BACKWARD ROLL • PARADA DE MANOS ROLLO ADELANTE HANDSTAND FORWARD ROLL |
| HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL | |
| <ul style="list-style-type: none"> • PASADA DE ARCO ATRÁS BACK WALKOVER (BWO) • PASADA DE ARCO ATRÁS - ROLLO ATRÁS – PASADA DE ARCO ATRÁS BWO - BWR - BWO • ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA BACK EXTENSION ROLL | <ul style="list-style-type: none"> • RUEDA - PASADA DE ARCO ATRÁS/PASADA DE ARCO CON CAMBIO DE PIERNA CARTWHEEL - BWO/BWO SWITCH LEG • RONDADA ROUND OFF (RO) • PASADA DE ARCO ADELANTE/SERIE DE PASADAS DE ARCO ADELANTE FRONT WALKOVER (FWO)/ FWO SERIES • PARADA DE MANOS ROLLO ADELANTE – RUEDA HANDSTAND FORWARD ROLL CARTWHEEL |
| HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL | |
| <ul style="list-style-type: none"> • SERIE DE PASADAS DE ARCO ATRÁS BACK WALKOVER SERIES • PASADA DE ARCO ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA BACK WALKOVER SWITCH LEG • ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA – PASADA ARCO ATRÁS/SERIE DE PASADAS ARCO ATRÁS BACK EXTENSION ROLL - BWO/BWO SERIES • VALDEZ | <ul style="list-style-type: none"> • RUEDA - SERIE DE PASADAS DE ARCO ATRÁS CARTWHEEL - BWO SERIES • PASADA DE ARCO ADELANTE - RUEDA/RONDADA FWO - CARTWHEEL/ROUND OFF • PASADA DE ARCO ADELANTE - RUEDA - PASADA DE ARCO ATRÁS/SERIE DE PASADAS DE ARCO ATRÁS FWO - CW - BWO/BWO SERIES • PASADA DE ARCO ADELANTE - RUEDA – PASADA DE ARCO ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA FWO - CW - BWO SWITCH LEG • PARADA DE MANOS ROLLO ADELANTE – RUEDA - PASADA DE ARCO ATRÁS/SERIE DE PASADAS DE ARCO ATRÁS HANDSTAND FORWARD ROLL CARTWHEEL BWO/BWO SERIES |

• **Habilidades asistidas, o en contacto, con otro individuo – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA**

• **Habilidades que NO terminen en los pies (parado/de pie). Por ejemplo: INVERSIONES aterrizando en posición prona (flexo-extensión de codos/lagartija) – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA**



HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 2

| ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE | ESTILO SUELTO RELEASE STYLE | GIRO TWISTING | COMBINACIÓN DE HABILIDADES COMBINATION SKILLS | DESMONTE DISMOUNT |
|--|--|---|--|--|
| HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO HACIA DEBAJO DEL NIVEL PREP • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL PREP | <ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL PREP (LIB - LIB) | <ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA UN NIVEL INFERIOR A PREP • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/4 GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/4 GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • ELEVACIÓN EN 1-PIERNA EN NIVEL PREP • ELEVACIÓN EN NIVEL EXTENDIDO • GIRO DE BARRIL <small>BARRIL ROLL</small> • VARIACIONES DE SALTO DE RANA <small>LEAP FROG VARIATIONS</small> • WALK IN HACIA NIVEL PREP, IMPULSO HACIA NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO A PRONO | <ul style="list-style-type: none"> • CUNA RECTA DESDE POSICION DE CUERPO EN NIVEL DE PREP. |
| HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A PREP • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A 1 PIERNA EN NIVEL PREP | <ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL PREP (LIB - POS DEL CUERPO) • ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (<small>SWITCH UP</small>) • ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL PREP | <ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL DE PREP HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL DE PREP. • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO A UNA PIERNA HACIA NIVEL DE PREP | <ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL PREP (1- PIERNA - LIB) • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO DESDE EL NIVEL DEL SUELO HACIA LIB EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/2, GIRO DESDE NIVEL EXTENDIDO A POSICIÓN DE CUNA | <ul style="list-style-type: none"> • CUNA RECTA DESDE EXTENSION |
| HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP | <ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (<small>SWITCH UP</small>) • ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP | <ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP | <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO DESDE EL NIVEL DE SUELO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO DESDE EL NIVEL DE SUELO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP • TIC TOC CON 1/2 GIRO EN NIVEL PREP (1-PIERNA - POS DEL CUERPO) | <ul style="list-style-type: none"> • DESMONTE CON 1/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP O EXTENDIDO A CUNA |

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 2



| SIN GIRO NON - TWISTING | CON GIRO TWISTING |
|---|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • LANZAMIENTO RECTO <small>STRAIGHT RIDE TOSS</small> | N/A |

Cada habilidad separada por una viñeta (Bullet Point) se considerará una "habilidad diferente" y no recibirá crédito más de una vez, incluso si en esa viñeta se enumeran varias habilidades o variaciones. Ejemplo: Subida con giro a Heel Stretch = Subida con giro a Arabes.

HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 2



| GIMNASIA ESTÁTICA STANDING TUMBLING | GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING |
|---|---|
| HABILIDAD/PASE APROPIADA(O) DEL NIVEL | |
| <ul style="list-style-type: none"> • FLIC FLAC <small>BACK HANDSPRING (BHS)</small> • FLIC FLAC SALIDA CON PASO <small>BACK HANDSPRING STEP OUT (BHS SO)</small> | <ul style="list-style-type: none"> • RUEDA - FLIC FLAC <small>CARTWHEEL - BHS</small> • RONDADA - FLIC FLAC <small>ROUND OFF (RO) - BHS</small> |
| HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL | |
| <ul style="list-style-type: none"> • ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC <small>BACK WALKOVER - BHS</small> • ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC SALIDA CON PASO <small>BACK WALKOVER - BHS STEP OUT</small> • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARCO PASADO ATRÁS <small>BHS STEP OUT - BWO</small> • VALDEZ - ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC <small>VALDEZ - BWO - BHS</small> | <ul style="list-style-type: none"> • RONDADA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO <small>ROUND OFF (RO) - BHS STEP OUT</small> • RUEDA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO <small>CARTWHEEL - BHS STEP OUT</small> • FRONT HANDSPRING (PALOMA) <small>(FHS)</small> • ARCO PASADO ADELANTE - FRONT HANDSPRING (ARCO PASADO ADELANTE- PALOMA) <small>FWO - FHS</small> |
| HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL | |
| <ul style="list-style-type: none"> • ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARCO PASADO ATRÁS <small>BWO - BHS STEP OUT - BWO</small> • ARCO PASADO ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA - FLIC FLAC <small>BWO SWITCH LEG - BHS</small> • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC <small>BHS STEP OUT - BWO - BHS</small> • VALDEZ - FLIC FLAC / FLIC FLAC SALIDA CON PASO <small>VALDEZ - BHS/ BHS STEP OUT</small> • ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA - FLIC FLAC/ FLIC FLAC SALIDA CON PASO <small>BACK EXTENSION ROLL - BHS/BHS STEP OUT</small> | <ul style="list-style-type: none"> • SERIE DE FRONT HANDSPRING (SERIES DE PALOMAS) <small>SERIES FRONT HANDSPRINGS</small> • SALTO TIGRE/SALTO TIGRE SALIDA CON PASO <small>BOUNDER/FLYSPRING (BOU/FLY)</small> • RUEDA - SERIE DE FLIC FLACS <small>CW - BHS SERIES</small> • RONDADA - SERIE DE FLIC FLAC <small>RO - BHS SERIES</small> • ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS <small>FWO - RO - BHS/BHS SERIES</small> • RUEDA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO - PASADA DE ARCO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS <small>CW - BHS STEP OUT - BWO - BHS/BHS SERIES</small> |

- **Habilidades asistidas, o en contacto, con otro individuo – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA**
- **Habilidades que NO terminen en los pies (parado/de pie). Por ejemplo: FLIC FLAC aterrizando en posición prona (flexo-extensión de codos/lagartija) – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA**
- **En la habilidad de PALOMA FRONT HANDSPRING (FHS) se debe observar la fase de vuelo y no confundirse con un pasada de arco al frente.**
- **Pases ILEGALES N1 después de un RONDA. Ej: RONDADA – ROLLO ATRÁS, RONDADA - 1/2 GIRO - RONDADA, ETC. – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES APROPIADAS DEL NIVEL**
- **PESCADO | DIVE ROLL – NO SE CONSIDERA HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL.**

HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 3



| ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE | ESTILO SUELTO RELEASE STYLE | GIRO TWISTING | COMBINACIÓN DE HABILIDADES COMBINATION SKILLS | ESTILO COED COED STYLE | ESTILO DESMONTE DISMOUNT STYLE |
|---|---|---|---|--|--|
| HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • INVERTIDA DEBAJO DEL NIVEL PREP • INVERTIDA EN NIVEL PREP • INVERSIÓN DESCENDENTE DEBAJO DEL NIVEL PREP | <ul style="list-style-type: none"> • MOVIMIENTO SUELTO HACIA NIVEL PREP O INFERIOR • TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP A DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - LIB) • TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP HACIA NIVEL PREP (LIB - LIB) | <ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 3/4 DE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO DEBAJO DEL NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO E N / HACIA LIB EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • MORTAL SUSPENDIDO <small>SUSPENDED ROLL</small> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A PRONO • SUBIDA HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO | <p>ASISTIDO O NO ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN/TOSS A MANOS • WALK-IN/TOSS A MANOS, IMPULSO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • CUNA RECTA DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • 1/4 DE GIRO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA |
| HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE CINTURA / PREP HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN DESDE EL NIVEL DE SUELO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • MOVIMIENTO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (SWITCH UP) • MOVIMIENTO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL PREP (SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • TIC TOC DESDE LIB EN NIVEL DE PREP HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EN EXTENSIÓN | <ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP (LIB - LIB) • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE PREP HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP | <ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON GIRO COMPLETO EN NIVEL DE PREP (LIB A LIB) • INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL PREP • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO • MORTAL SUSPENDIDO CON 1/2 GIRO <small>1/2 TWISTING SUSPENDED ROLL</small> | <p>ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO | |
| HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • MOVIMIENTO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (SWITCH UP) • MOVIMIENTO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) | <ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP (LIB - POS DEL CUERPO) • INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP O INFERIOR HACIA 1-PIERNA EN NIVEL PREP • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO DESDE EL NIVEL DE SUELO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • MORTAL SUSPENDIDO CON GIRO COMPLETO <small>FULL TWISTING SUSPENDED ROLL</small> | <p>NO ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • DESMONTE EN GIRO DESDE PREP O EXTENSIÓN A CUNA |

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 3



| SIN GIRO NON-TWISTING | CON GIRO TWISTING |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • AGRUPADO - ARQUEO <small>BALL ARCH</small> • LIB - ARQUEO <small>LIB ARCH</small> • CARPADO - ARQUEO <small>PIKE ARCH</small> • PATADA - ARQUEO <small>KICK ARCH</small> • AGRUPADO - POSICIÓN X <small>BALL - X</small> • TOE TOUCH | <ul style="list-style-type: none"> • GIRO COMPLETO <small>FULL TWIST</small> |

Cada habilidad separada por una viñeta (Bullet Point) se considerará una "habilidad diferente" y no recibirá crédito más de una vez, incluso si en esa viñeta se enumeran varias habilidades o variaciones.
Ejemplo: Subida con giro a Heel Stretch = Subida con giro a Arabes.

HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 3



| GIMNASIA ESTÁTICA STANDING TUMBLING | GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING |
|---|--|
| HABILIDAD/PASE APROPIADA (0) DEL NIVEL | |
| <ul style="list-style-type: none"> • FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO - FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO BHS/BHS STEP OUT - BHS/BHS STEP OUT • SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO ADVANCED JUMP - BHS/BHS STEP OUT • FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - SALTO AVANZADO BHS/BHS SERIES - ADVANCED JUMP | <ul style="list-style-type: none"> • RONDADA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO ROUND OFF - TUCK • RUEDA LIBRE AERIAL |
| HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL | |
| <ul style="list-style-type: none"> • ARCO PASADO ATRÁS - SERIE DE FLIC FLACS BWO - BHS SERIES • FLIC FLAC - FLIC FLAC - FLIC FLAC O MÁS BHS - BHS - BHS OR MORE • FLIC FLAC – FLIC FLAC SALIDA CON PASO – FLIC FLAC BHS - BHS STEP OUT - BHS • SALTO AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS JUMP ADVANCED- BHS SERIES | <ul style="list-style-type: none"> • MORTAL ADELANTE AGRUPADO PUNCH FRONT (PF) • RONDADA - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO ROUND OFF - BHS SERIES - TUCK |
| HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL | |
| <ul style="list-style-type: none"> • FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS BHS/BHS SERIES - JUMP - BHS/BHS SERIES • SALTO AVANZADO - FLIC FLAC – SALTO AVANZADO - FLIC FLAC ADVANCED JUMP - BHS - ADVANCED JUMP - BHS • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - SERIE DE FLIC FLACS BHS STEP OUT - BHS SERIES • FLIC FLAC SALIDA CON PASO – PASADA DE ARCO - SERIE DE FLIC FLACS BHS STEP OUT - BWO - BHS SERIES • PASADA DE ARCO - FLIC FLAC – SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS BWO - BHS - ADVANCED JUMP - BHS / BHS SERIES | <ul style="list-style-type: none"> • ARCO PASADO ADELANTE - RUEDA AÉREA FWO – AERIAL • SALTO TIGRE – RUEDA LIBRE BOUNDER/FLYSPRING – AERIAL • RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO ROUND OFF - BHS - TUCK • RO – FF SALIDA CON PASO - 1/2 GIRO - RO - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO RO - BHS STEP OUT - 1/2 TURN - RO - TO - TUCK • ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO FWO - RO - TO - TUCK • SALTO TIGRE - RONDADA - A - MORTAL AGRUPADO BOUNDER/FLYSPRING - RO - TO - TUCK • PALOMA - MORTAL ADELANTE AGRUPADO FRONT HANDSPRING - PUNCH FRONT (FHS - PF) |

- **Habilidades asistidas, o en contacto, con otro individuo – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA**
- **Habilidades que NO terminen en los pies (parado/de pie). Por ejemplo: FLIC FLAC aterrizando en posición prona (flexo-extensión de codos/lagartija) – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA**
- **NO confundir una PALOMA (FHS) con la definición de BOUNDER/FLYSPRING ya que la habilidad de paloma su entrada es con un pie y en las otras habilidades la entrada debe ser con los dos pies juntos.**
- **Pases ILEGALES N2 después de un FLIC FLAC SALIDA CON PASO 1/2. Ej: RONDADA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO 1/2 GIRO - RONDADA | BHS STEP OUT 1/2 TURN - ROUND OFF – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES APROPIADAS DEL NIVEL**
- **3/4 DE MORTAL ADELANTE | 3/4 FRONT FLIP – NO SE CONSIDERA HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL**



HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 4

| ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE | ESTILO SUELTO RELEASE STYLE | GIRO TWISTING | COMBINACIÓN DE HABILIDADES COMBINATION SKILLS | ESTILO COED COED STYLE | ESTILO DESMONTE DISMOUNT STYLE |
|--|---|--|---|---|---|
| HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN SUELTA HACIA NIVEL PREP O INFERIOR • INVERSIÓN SUELTA EN NIVEL PREP A NIVEL PREP • INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE NIVEL PREP | <ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC DESDE LIB NIVEL EXTENDIDO A NIVEL PREP O INFERIOR (ARRIBA- ABAJO) • HELICÓPTERO MOVIMIENTO SUELTO • MOVIMIENTO SUELTO EN NIVEL PREP HACIA NIVEL PREP • MOVIMIENTO SUELTO HACIA EXTENSION | <ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA DEBAJO DEL NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 3/4 DE GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • MOVIMIENTO SUELTO CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL PREP O INFERIOR | ASISTIDO O NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN/TOSS A MANOS • WALK-IN/TOSS A MANOS, IMPULSO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN/TOSS EN NIVEL EXTENDIDO | |
| HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • POSICIÓN INVERTIDA EN NIVEL EXTENDIDO. • INVERSIÓN SUELTA DESDE EL NIVEL DE CINTURA A NIVEL EXTENDIDO. | <ul style="list-style-type: none"> • MOVIMIENTO SUELTO DESDE NIVEL CINTURA O PREP A LIB EN NIVEL EXTENDIDO • TIC TOC DESDE POSICION DE CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO A LIB EN NIVEL PREP O INFERIOR (ARRIBA – ABAJO) • MOVIMIENTO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (SWITCH UP) | <ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA/EN LIB EN NIVEL DE PREP • TRANSICIÓN CON 1-1/2 EN NIVEL PREP (LIB- POSICION DE CUERPO) • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • MOVIMIENTO SUELTO CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL PREP (TIC TOC, BALL UP OR STRADDLE UP) • SWITCH UP CON 1 GIRO DESDE NIVEL DEL SUELO HASTA LIB EN NIVEL DE PREP. • TIC TOC CON 1 GIRO DESDE NIVEL DE PREP HASTA LIB EN NIVEL DE PREP • SWITCH UP CON 1 1/2 GIROS DESDE NIVEL DEL SUELO HASTA LIB EN NIVEL DE PREP | ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • GIRO COMPLETO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA |
| HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP/ INVERSIÓN MANO A MANO EN PREP HACIA NIVEL EXTENDIDO. • FLIC UP (BACK HANDSPRING UP) HACIA NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • MOVIMIENTO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA O PREP A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO. • TIC TOC DESDE POSICION CORPORAL EN NIVEL EXTENDIDO A POSICION CORPORAL EN NIVEL PREP (ARRIBA- ABAJO) | <ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA/ EN POSICION CORPORAL EN NIVEL DE PREP • TRANSICIÓN CON 1-1/2 EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO EN NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • MOVIMIENTO SUELTO CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A POSICION CORPORAL EN NIVEL PREP (TIC TOC, BALL UP OR STRADDLE UP) • SWITCH UP CON 1 GIRO DESDE NIVEL DEL SUELO HASTA POSICION DE CUERPO EN NIVEL DE PREP. • TIC TOC CON 1 GIRO DESDE NIVEL DE PREP HASTA POSICION CORPORAL EN NIVEL DE PREP • SWITCH UP CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP • MOVIMIENTO SUELTO CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE CINTURA O PREP A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA UNA PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO | NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO | <ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE 2-PIERNAS EN NIVEL PREP/EXTENDIDO A CUNA • DESMONTE CON PATADA GIRO |

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 4



| SIN GIRO NON – TWISTING | CON GIRO TWISTING |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • AGRUPADO - PATADA BALL KICK • CARPADO - POSICIÓN X PIKE-X • GANCHO - PATADA HITCH KICK • DOBLE TOE TOUCH DOUBLE TOE TOUCH | <ul style="list-style-type: none"> • AGRUPADO - GIRO BALL FULL • LIB GIRO LIB FULL • CARPADO - GIRO PIKE FULL • PATADA - GIRO KICK FULL • TOE TOUCH - GIRO TOE TOUCH FULL • GIRO - TOE TOUCH FULL UP TOE TOUCH • DOBLE GIRO DOUBLE FULL |

HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 4



GIMNASIA ESTÁTICA | STANDING TUMBLING

GIMNASIA CON CARRERA | RUNNING TUMBLING

HABILIDAD/PASE APROPIADA(O) DEL NIVEL

- **ONODI (FLIC FLAC CON 1/2 GIRO SALIENDO CON INVERSIÓN ADELANTE)**
- ROLLO ATRÁS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | BACKWARD ROLL - TUCK

- RUEDA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | CARTWHEEL - TUCK
- ARCO PASADO ADELANTE - RUEDA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | FWO - CW - TUCK
- RONDADA - MORTAL ATRÁS EXTENDIDO | ROUND OFF - LAYOUT
- RONDADA - ONODI | ROUND OFF - ONODI
- PALOMA SIN MANOS | FRONT AERIAL
- PALOMA SIN MANOS A RONDADA MORTAL | FRONT AERIAL ROUND OFF - TUCK
- PALOMA - MORTAL ADELANTE AGRUPADO | FRONT HANDSPRING - PUNCH FRONT (FHS - PF)

HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL

- SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | BHS SERIES - TUCK
- **MORTAL ATRÁS AGRUPADO** | BACK TUCK
- ARCO PASADO ATRÁS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | BWO - TUCK
- ROLLO ATRÁS A PARADQ DE MANOS/QUINTA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | BACK EXTENSION ROLL - TUCK
- VALDEZ - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | VALDEZ - TUCK

- MORTAL ADELANTE AGRUPADO - MORTAL ADELANTE AGRUPADO | PUNCH FRONT - PUNCH FRONT
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RUEDA LIBRE | PF STEP OUT - AERIAL
- RONDADA - SERIES DE FLIC FLAC - MORTAL EXTENDIDO | RO - BHS SERIES - LAYOUT
- **RONDADA - ONODI - RONDADA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO** | ROUND OFF - ONODI - TO - TUCK
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | PF STEP OUT - RO - TO - TUCK
- RUEDA LIBRE - MORTAL ATRÁS AGRUPADO/EXTENDIDO/PATADA | AERIAL - BACK TUCK/LAYOUT/LAYOUT STEP - OUT
- ARCO PASADO ADELANTE - RUEDA LIBRE - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | FWO - AERIAL - TUCK
- RONDADA - A - TEMPO/MORTAL - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | ROUND OFF - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK
- PALOMA SIN MANOS - RONDADA - TEMPO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | FRONT AERIAL - RO - TO - WHIP - TO - TUCK
- ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - A - TEMPO/MORTAL - MORTAL AGRUPADO | FWO - RO - TO - WHIP / TUCK - TO - TUCK
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - TEMPO/MORTAL - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK
- PALOMA - MORTAL ADELATE SALIDA CON PASO - RO - A - MORTAL

HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL

- FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | BHS/BHS STEP - OUT - TUCK
- SALTO AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | JUMP - BHS SERIES - TUCK
- SALTO AVANZADO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | JUMP - BHS - TUCK

- **PALOMA - MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDADA - A - TEMPO/MORTAL AGRUPADO - MORTAL AGRUPADO** | FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - WHIP / TUCK - TUCK
- RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL EXTENDIDO/EXTENDIDO CON PASO/X -OUT/CAMBIO DE PIE | RO - BHS - LAYOUT/LAYOUT STEP OUT/X-OUT/SWITCH LEG
- RONDADA - ONODI - A - EXTENDIDO | ROUND OFF - ONODI - TO - LAYOUT
- ARCO ADELANTE - RONDADA - EXTENDIDO | FWO - ROUND OFF - TO - LAYOUT
- PASA DE ARCO LIBRE - RONDADA - A - TEMPO - MORTAL EXTENDIDO | FRONT AERIAL - RO - TO - WHIP - LAYOUT
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDADA - A - MORTAL EXTENDIDO | PF STEP OUT - RO - TO - LAYOUT
- RONDADA - TEMPO/AGRUPADO - A - EXTENDIDO | ROUND OFF - TO - WHIP/TUCK - TO - LAYOUT
- PASADA DE ARCO - RONDADA - A - TEMPO/AGRUPADO - A - EXTENDIDO | FWO - ROUND OFF - TO - WHIP/TUCK - TO - LAYOUT
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDADA - A - TEMPO/AGRUPADO - A - EXTENDIDO | PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - LAYOUT
- PALOMA - MORTAL ADELATE SALIDA CON PASO - RONDADA - A - EXTENDIDO | FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - LAYOUT
- PALOMA - MORTAL ADELANTE - RONDADA - A - TEMPO/AGRUPADO - A - EXTENDIDO | FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - LAYOUT

Habilidades asistidas, o en contacto, con otro individuo – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA

Habilidades que NO terminen en los pies (parado/de pie). Por ejemplo: FLIC FLAC aterrizando en posición prona (flexo-extensión de codos/lagartija) – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA

MORTAL ADELANTE - ROLLO ADELANTE (AG - ROL) | PUNCH FRONT - FORWARD ROLL – NO SE CONSIDERA HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL

Cada habilidad separada por una viñeta (Bullet Point) se considerará una "habilidad diferente" y no recibirá crédito más de una vez, incluso si en esa viñeta se enumeran varias habilidades o variaciones. Ejemplo: Subida con giro a Heel Stretch = Subida con giro a Arabes.