



FEDECOLCHEER
FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PORRISMO

GLOSARIO GENERAL Y HABILIDADES CHEER N1-N7

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

GLOSARIO GENERAL DE JUZGAMIENTO



GENERALIDADES

CONCEPTO/HABILIDAD DEFINICIÓN

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 INVERSIÓN INVERSION STYLE	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"> SUBIDA CAMBIANDO EL PIE 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 DEBAJO DEL NIVEL PREP 1/4 A EL NIVEL DE SUELO TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE EL NIVEL 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 	<ul style="list-style-type: none"> BAJAR DE LA ELEVACIÓN
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL				
<ul style="list-style-type: none"> INVERSIÓN EN NIVEL DE SUELO 	<ul style="list-style-type: none"> SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A POS DEL CUERPO DEBAJO DEL NIVEL PREP TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - POS DEL CUERPO) TIC TOC HACIA NIVEL PREP (1-PIERNA - LIB) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> TRANSICIÓN DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO TIC TOC CON 1/4 DE GIRO EN NIVEL PREP (LIB - LIB) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO 	<ul style="list-style-type: none"> DESMONTE RECTO DESDE NIVEL PREP A CUNA TRANSICIÓN A PRONO
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL				
	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO TIC TOC CON 0-1/4 DE GIRO DEBAJO DE NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<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 UN NIVEL INFERIOR A PREP CON 1/4 DE GIRO A 1 PIERNA EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO (EJ: SWITCH UP) 	

***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.**

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 (ROL) FORWARD ROLL • ROLLO ADELANTE CON PIERNAS SEPARADAS STRADDLE ROLL • ARCO DESDE EL SUELO PUSHUP TO BACKBEND • ROLLO ATRÁS (ROL) BACKWARD ROLL (BWR) • PARADO DE MANOS HANDSTAND • ARCO ATRÁS PATADA 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 • RUEDA (RU) CARTWHEEL (CW) 	<ul style="list-style-type: none"> • RUEDA (RU) CARTWHEEL (CW) • RUEDA - ROLLO ATRÁS (RU - ROL) CARTWHEEL - BACKWARD ROLL
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • PARADO DE MANOS – ROLLO ADELANTE (PAR - ROL) HANDSTAND FORWARD ROLL • ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA (ROL PAR/QUIN) BACK EXTENSION ROLL • PASADA DE ARCO ADELANTE (ARC) FRONT WALKOVER (FWO) • PASADA DE ARCO ATRÁS (ARC) BACK WALKOVER (BWO) • PASADA DE ARCO ATRÁS - ROLLO ATRÁS – PASADA DE ARCO ATRÁS (ARC - ROL - ARC) BWO - BWR - BWO 	<ul style="list-style-type: none"> • RONDADA (RO) ROUND OFF (RO) • PASADA DE ARCO ADELANTE/SERIE DE PASADAS DE ARCO ADELANTE (ARC/ARCs) FRONT WALKOVER (FWO)/ FWO SERIES • RUEDA - PASADA DE ARCO ATRÁS (RU - ARC) CARTWHEEL - BWO
HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • SERIE DE PASADAS DE ARCO ATRÁS (ARCs) BACK WALKOVER SERIES • PASADA DE ARCO ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA (ARC CP) 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 (VAL) 	<ul style="list-style-type: none"> • RUEDA - SERIE DE PASADAS DE ARCO ATRÁS (RU - ARCs) CARTWHEEL - BWO SERIES • PASADA DE ARCO ADELANTE - RUEDA/RONDADA (ARC - RU/RO) 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 (ARC - RU - ARC CP) FWO - CW - BWO SWITCH LEG

- **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	ESTILO DESMONTE DISMOUNT STYLE
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 ^(BARREL ROLL) • VARIACIONES DE SALTO DE RANA ^(LEAP FROG VARIATIONS) • WALK IN HACIA NIVEL PREP, IMPULSO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO A PRONO • DESMONTE RECTO DESDE NIVEL EXTENDIDO A CUNA • DESMONTE RECTO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL PREP A CUNA
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL				
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO 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 (EJ: SWITCH UP) • ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL PREP (1-PIERNA - LIB) • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • DESMONTE CON 1/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A CUNA • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL EXTENDIDO A POSICIÓN DE CUNA
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL				
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<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 (EJ: SWITCH UP) • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP • TIC TOC CON 1/2 GIRO EN NIVEL PREP (1-PIERNA - POS DEL CUERPO) 	

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 2

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

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 (FF) BACK HANDSPRING (BHS) FLIC FLAC SALIDA CON PASO (FF SP) BACK HANDSPRING STEP OUT (BHS SO) 	<ul style="list-style-type: none"> RUEDA - FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO (RU - FF/FF SP) CARTWHEEL - BHS/BHS STEP OUT RONDADA - FLIC FLAC (RO - FF) ROUND OFF (RO) - BHS
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA - FLIC FLAC (ROL PAR/QUIN - FF) BACK EXTENSION ROLL - BHS ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC (ARC - FF) BACK WALKOVER - BHS ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC SALIDA CON PASO (ARC - FF SP) BACK WALKOVER - BHS STEP OUT 	<ul style="list-style-type: none"> RONDADA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO (RO - FF SP) ROUND OFF (RO) - BHS STEP OUT RUEDA - SERIE DE FLIC FLACS (RU - FFs) CW - BHS SERIES RONDADA - SERIE DE FLIC FLAC (RO - FFs) RO - BHS SERIES PALOMA (PAL) FRONT HANDSPRING (FHS) ARCO PASADO ADELANTE - SALTO TIGRE (ARC - TIG) FWO - FHS
HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARCO PASADO ATRÁS (ARC - FF SP - ARC) BWO - BHS STEP OUT - BWO ARCO PASADO ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA - FLIC FLAC (ARC CP - FF) BWO SWITCH LEG - BHS FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARCO PASADO ATRÁS ATRÁS - FLIC FLAC (FF SP - ARC - FF) BHS STEP OUT - BWO - BHS VALDEZ - FLIC FLAC (VAL - FF) VALDEZ - BHS VALDEZ - FLIC FLAC SALIDA CON PASO (VAL - FF SP) VALDEZ - BHS STEP OUT 	<ul style="list-style-type: none"> SERIE DE PALOMAS (PALS) SERIES FRONT HANDSPRINGS SALTO TIGRE/SALTO TIGRE SALIDA CON PASO (TIG/TIG SP) BOUNDER/FLYSPRING (BOU/FLY) ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS (ARC - RO - FF/FFs) FWO - RO - BHS/BHS SERIES RUEDA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARC- FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS CW - BHS STEP OUT - BWO - BHS/BHS SERIES RONDADA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARC- FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS RO - BHS STEP OUT - BWO - BHS/BHS 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: FLIC FLAC aterrizando en posición prona (flexo-extensión de codos/lagartija) – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA**
- **Pases ILEGALES N1 después de un RONDAT. 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"> • SOLTAR HACIA NIVEL PREP O INFERIOR • TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - LIB) • TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP A 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 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 ^(SUSPENDED ROLL) • 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"> • MORTAL SUSPENDIDO CON 1/2 GIRO • GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A CUNA • DESMONTE RECTO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA • 1/4 DE GIRO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - POS DEL CUERPO) CON CONEXIÓN A BASE/SPOTTER 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL PREP • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO COMPLETO DESDE NIVEL EXTENDIDO A CUNA
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR 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 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS 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 HACIA 1-PIERNA EN NIVEL PREP • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO 	<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"> • MORTAL SUSPENDIDO CON GIRO COMPLETO

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 3

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

HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 3



GIMNASIA ESTÁTICA STANDING TUMBLING	GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING
HABILIDAD/PASE APROPIADA(O) 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 - FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO (SAL - FF/FF SP) JUMP - BHS/BHS STEP OUT • FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - SALTO (FF/FFs - SAL) BHS/BHS SERIES - JUMP 	<ul style="list-style-type: none"> • RONDADA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (RO - AG) ROUND OFF - TUCK • RUEDA LIBRE (RU LIB) AERIAL
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • ARCO PASADO ATRÁS - SERIE DE FLIC FLACS (ARC - FFs) BWO - BHS SERIES • FLIC FLAC - FLIC FLAC - FLIC FLAC O MÁS (FF - FF - FF/+) BHS - BHS - BHS OR MORE • SALTO - SERIE DE FLIC FLACS (SAL - FFs) JUMP - BHS SERIES 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL ADELANTE AGRUPADO (AG) PUNCH FRONT (PF) • RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (RO - FF - AG) ROUND OFF - BHS - TUCK • RONDADA - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (RO - FFs - AG) ROUND OFF - BHS SERIES - TUCK
HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - SALTO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS BHS/BHS SERIES - JUMP - BHS/BHS SERIES • SALTO - FLIC FLAC - SALTO - FLIC FLAC (SAL - FF - SAL - FF) JUMP - BHS - JUMP - BHS • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - SERIE DE FLIC FLACS (FF SP - FFs) BHS STEP OUT - BHS SERIES • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARC - SERIE DE FLIC FLACS (FF SP - ARC - FFs) BHS STEP OUT - BWO - BHS SERIES • ARC - FLIC FLAC - SALTO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS (ARC - FF - SAL - FF/FFs) BWO - BHS - JUMP - BHS/BHS SERIES 	<ul style="list-style-type: none"> • ARCO PASADO ADELANTE - RUEDA AÉREA (ARC - RU LI) BWO - AERIAL • 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 (ARC - RO > AG) BWO - RO - TO - TUCK • PALOMA/SALTO TIGRE - RONDADA - A - MORTAL AGRUPADO BOUNDER/FLYSPRING - RO - TO - TUCK • PALOMA - MORTAL ADELANTE AGRUPADO (PAL - AG) 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**
- **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 • INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC DESDE NIVEL EXTENDIDO A NIVEL PREP O INFERIOR (LIB - LIB) • HELICÓPTERO • SOLTAR EN NIVEL PREP • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA DEBAJO DEL NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 3/4 DE GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL PREP O INFERIOR 	<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/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE NIVEL PREP A CUNA • GIRO COMPLETO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • POSICIÓN INVERTIDA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • TIC TOC DESDE NIVEL EXTENDIDO A NIVEL PREP O INFERIOR (POS DEL CUERPO - LIB) • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1-1/2 EN NIVEL PREP (LIB - LIB) • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC SOLTADO CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A NIVEL PREP (1-PIERNA - LIB) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A LIB EN NIVEL PREP (EJ: TIC TOC) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) 	<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 • TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • TIC TOC DESDE NIVEL EXTENDIDO A NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1-1/2 EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: TIC TOC) • INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<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 • TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA • PATADA GIRO (KICK FULL) HACIA CUNA

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 4

SIN GIRO | NON - TWISTING

- AGRUPADO - PATADA | BALL KICK
- CARPADO - POSICIÓN X | PIKE-X
- GANCHO - PATADA | HITCH KICK
- DOBLE PATADA | SWITCH KICK
- DOBLE TOE TOUCH | DOUBLE TOE TOUCH

CON GIRO | TWISTING

- AGRUPADO - GIRO | BALL FULL
- CARPADO - GIRO | PIKE FULL
- PATADA - GIRO | KICK FULL
- TOE TOUCH - GIRO | TOE TOUCH FULL
- GIRO - TOE TOUCH | FULL 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

- MORTAL ATRÁS AGRUPADO (AG) | BACK TUCK
- ROLLO ATRÁS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (ROL - AG) | BWR - TUCK

- RUEDA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (RU - AG) | CARTWHEEL - TUCK
- ARCO PASADO ADELANTE - RUEDA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (ARC - RU - AG) | FWO - CW - TUCK
- RONDADA - MORTAL ATRÁS EXTENDIDO (RO - EX) | ROUND OFF - LAYOUT
- RONDADA - ONODI (RO - ON) | ROUND OFF - ONODI
- ARCO PASADO ADELANTE LIBRE (ARC LIB) | FRONT AERIAL
- ARCO PASADO ADELANTE LIBRE - RO - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (ARC LIB - RO > AG) | FRONT AERIAL - RO - TO - TUCK

HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL

- SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FFs - AG) | BHS SERIES - TUCK
- ONODI (ON): FLIC FLAC CON 1/2 GIRO SALIENDO CON INVERSIÓN ADELANTE
- ARCO PASADO ATRÁS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (ARC - AG) | BWO - TUCK
- ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (QUIN - AG) | BACK EXTENSION ROLL - TUCK

- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RUEDA LIBRE (AG SP - RU LIB) | PF STEP OUT - AERIAL
- RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL EXTENDIDO/SALIDA CON PASO/X/PATADA | RO - BHS - LAYOUT/LAYOUT STEP OUT/X-OUT/SWITCH LEG
- RONDADA - ONODI - A - TEMPO/EXTENDIDO (RO - ON > TEM/EX) | ROUND OFF - ONODI - TO - WHIP/LAYOUT
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (AG SP - RO > AG) | PF STEP OUT - RO - TO - TUCK
- ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - A - TEMPO/EXTENDIDO (ARC - RO > TEM/EX) | FRONT WALKOVER - RO - TO - WHIP/LAYOUT
- RUEDA LIBRE - MORTAL ATRÁS AGRUPADO/EXTENDIDO/PATADA (RU LIB - AG/EX/PAT) | AERIAL - BACK TUCK/LAYOUT/LAYOUT STEP OUT
- ARCO PASADO ADELANTE - RUEDA LIBRE - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (ARC - RU LIB - AG) | FWO - AERIAL - TUCK

HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL

- FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FF/FF SP - AG) | BHS/BHS STEP OUT - TUCK
- SALTO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (SAL - FFs - AG) | JUMP - BHS SERIES - TUCK
- SALTO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (SAL - FF - AG) | JUMP - BHS - TUCK

- ARCO PASADO ADELANTE LIBRE - RO - A - TEMPO - MORTAL AGRUPADO/EXTENDIDO | FRONT AERIAL - RO - TO - WHIP - TUCK/LAYOUT
- MORTAL ADELANTE AGRUPADO - MORTAL ADELANTE AGRUPADO (AG - AG) | PUNCH FRONT - PUNCH FRONT
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDADA - A - MORTAL EXTENDIDO (AG SP - RO > EX) | PF STEP OUT - RO - TO - LAYOUT
- RONDADA - A - TEMPO/AGRUPADO - A - TEMPO/EXTENDIDO | ROUND OFF - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK/WHIP/LAYOUT
- ARC - RO - A - TEMPO/AGRUPADO - A - AGRUPADO/TEMPO/EXTENDIDO | FWO - ROUND OFF - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK/WHIP/LAYOUT
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - TEM/AG - A - AG/TEM/EX | PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK/WHIP/LAYOUT
- PALOMA - MORTAL ADELATE SALIDA CON PASO - RO - A - AG/TEM/EX | FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - TUCK/WHIP/LAYOUT
- PALOMA - AG SP - RO > TEMPO/AGRUPADO > MORTAL AG/TEM/EX | FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK/WHIP/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**

HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 5

Esta sección es solo de referencia para el Sistema Comparativo



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 DESCENDENTE DESDE 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) • HELICÓPTERO CON GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/4 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO A PRONO • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON 1/4 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON 1/2 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	<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/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL					
	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) 		<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON 1/2 DE GIRO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA CON 1/2 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON GIRO COMPLETO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	<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 • TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP A LIB EN NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO • MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TIC TOC CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON GIRO COMPLETO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA CON 1/2 DE GIRO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) 	<p>NO ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A HANDS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A HANDS, 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 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 5

LANZAMIENTOS APROPIADOS DEL NIVEL	LANZAMIENTOS AVANZADOS DEL NIVEL	LANZAMIENTOS ÉLITE DEL NIVEL
<ul style="list-style-type: none"> • CARPADO - GANCHO - PATADA PIKE HITCH KICK • CARPADO - PATADA - CHICA LINDA PIKE KICK PRETTY GIRL 	<ul style="list-style-type: none"> • CARPADO - DOBLE PATADA PIKE SWITCH KICK • GANCHO - DOBLE PATADA HITCH KICK KICK • GANCHO - PATADA - GIRO HITCH KICK FULL 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE PATADA - GIRO SWITCH KICK FULL • CARPADO - PATADA - GIRO PIKE KICK FULL • PATADA - GIRO - PATADA KICK FULL KICK • CUALQUIER COMBINACIÓN SIMILAR DE 2 TRUCOS CON 1 GIRO

HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 5

Esta sección es solo de referencia para el Sistema Comparativo



GIMNASIA ESTÁTICA STANDING TUMBLING	GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING
HABILIDAD/PASE APROPIADA(O) DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • SALTO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (SAL - AG) JUMP - BACK TUCK • SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO (FFs - TEM) BHS SERIES - WHIP • FLIC FLAC - TEMPO (FF - TEM) BHS - WHIP 	<ul style="list-style-type: none"> • RONDADA - MORTAL CON GIRO (RO - GIRO) RO - FULL • RONDADA - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO (RO - FFs - GIRO) RO - BHS SERIES - FULL
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL ATRÁS AGRUPADO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO TUCK - BHS/BHS SERIES - TUCK • FLIC FLAC - TEMPO/AGRUPADO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO BHS - WHIP/TUCK - BHS - TUCK • SERIE DE FLIC FLAS - TEMPO/AGRUPADO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO BHS SERIES - WHIP/TUCK - BHS - TUCK • SALTO - SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO JUMP - BHS SERIES - WHIP - BHS - TUCK • SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL EXTENDIDO (FFs - EX) BHS SERIES - LAYOUT • SERIE DE FLIC FLAS - TEMPO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FFs - TEM - AG) BHS SERIES - WHIP - TUCK 	<ul style="list-style-type: none"> • BARANI (BAR): MORTAL ADELANTE CON 1/2 GIRO • RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL CON GIRO (RO - FF - GIRO) RO - BHS - FULL • ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - A - MORTAL CON GIRO (ARC - RO > GIRO) FRONT WALKOVER - RO - TO - FULL • RONDADA - ARABIAN: MORTAL ATRÁS CON 1/2 GIRO (RO - ARA) ROUND OFF - ARABIAN • RUEDA LIBRE/ARCO PASADO ADELANTE LIBRE - A - MORTAL CON GIRO SIDE AERIAL/FRONT AERIAL - TO - FULL • RO - ARABIAN SALIDA CON PASO - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO/EXTENDIDO RO - ARABIAN STEP OUT - TO - TUCK/LAYOUT • RO - ARABIAN SALIDA CON PASO - RO - ARABIAN (RO - ARA - RO - ARA) RO - ARABIAN STEP OUT - RO - ARABIAN
HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • FLIC FLAC - TEMPO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FF - TEMP - AG) BHS - WHIP - TUCK • FLIC FLAC - MORTAL EXTENDIDO (FF - EX) BHS - LAYOUT • SALTO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL EXTENDIDO (SAL - FF/FFs - EX) JUMP - BHS/BHS SERIES - LAYOUT • SALTO - FLIC FLAC - TEMPO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (SAL FF TEM AG) JUMP - BHS - WHIP - TUCK • FLIC FLAC - TEMPO/AGRUPADO - A - MORTAL EXTENDIDO (FF - TEM/AG > EX) BHS - WHIP/TUCK - TO - LAYOUT • FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO - A - MORTAL EXTENDIDO BHS/BHS SERIES - WHIP - TO - LAYOUT • SALTO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO - A - MORTAL EXTENDIDO JUMP - BHS/BHS SERIES - WHIP - TO - LAYOUT 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL ADELANTE CON GIRO FRONT FULL • MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - MORTAL CON GIRO (AG SP - RO > GIRO) PF STEP OUT - RO - TO - FULL • PALOMA - MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - MORTAL CON GIRO FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - FULL • RONDADA - A - TEMPO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO RO - TO - WHIP - BHS/BHS SERIES - FULL • PALOMA - MORTAL ADELANTE CON GIRO (PAL - GIRO) FRONT HANDSPRING - FRONT FULL • MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - TEM - FF/FFs - MORTAL CON GIRO PF STEP OUT - RO - TO - WHIP - TO - FULL • PAL - MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - TEM - FF/FFs - GIRO FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - WHIP - TO - FULL • RO - ARABIAN SALIDA CON PASO - RO - FF/FFs - MORTAL CON GIRO RO - ARABIAN STEP OUT - RO - BHS/BHS SERIES - FULL

- **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**
- **Pases ILEGALES N4 después de un MORTAL ATRÁS AGRUPADO. Ej: FLIC FLAC - MORTAL AGRUPADO - FLIC FLAC o MORTAL AGRUPADO - FLIC FLAC | BHS - BACK TUCK - BHS or BACK TUCK - BHS – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES APROPIADAS DEL NIVEL**

HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 6

Esta sección es solo de referencia para el Sistema Comparativo



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 DESCENDENTE DESDE 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) • SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) CON 1/2 GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) • HELICÓPTERO CON GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/4 A 1-3/4 DE GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/4 DE GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 2 GIROS A PRONO • TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - 1-PIERNA) 	<p>ASISTIDO O NO ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN/TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN/TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE 1-PIERNA A CUNA
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND HACIA NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 1-3/4 DE GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) • SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON 1/4 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	<p>ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE PALOMA (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL PREP 	
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO • MANO A MANO EN NIVEL EXTENDIDO SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-3/4 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON 1/4 DE GIRO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO EN NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TIC TOC CON GIRO COMPLETO EN NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) • INVERSIÓN SUELTA CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE PALOMA (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • TIC TOC CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - POS DEL CUERPO) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) 	<p>NO ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE PALOMA (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO PATADA GIRO A CUNA • PATADA DOBLE GIRO A CUNA

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 6

LANZAMIENTOS APROPIADOS DEL NIVEL	LANZAMIENTOS AVANZADOS DEL NIVEL	LANZAMIENTOS ÉLITE DEL NIVEL
<ul style="list-style-type: none"> • CARPADO - GANCHO - PATADA PIKE HITCH KICK • CARPADO - PATADA - CHICA LINDA PIKE KICK PRETTY GIRL • CARPADO - DOBLE PATADA PIKE SWITCH KICK • GANCHO - DOBLE PATADA HITCH KICK KICK 	<ul style="list-style-type: none"> • AGRUPADO - DOBLE GIRO BALL DOUBLE FULL • CARPADO - DOBLE GIRO PIKE DOUBLE FULL • PATADA - DOBLE GIRO KICK DOUBLE FULL • TOE TOUCH - DOBLE GIRO TOE TOUCH DOUBLE FULL • DOBLE GIRO - TOE TOUCH DOUBLE UP TOE TOUCH 	<ul style="list-style-type: none"> • GANCHO - PATADA - DOBLE GIRO HITCH KICK DOUBLE FULL • DOBLE PATADA - DOBLE GIRO SWITCH KICK DOUBLE FULL • PATADA - GIRO - PATADA KICK FULL KICK • PATADA - GIRO - PATADA - GIRO KICK FULL KICK FULL • CUALQUIER COMBINACIÓN DE 2+ TRUCOS CON 2 GIROS

HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 7

Esta sección es solo de referencia para el Sistema Comparativo



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"> MORTAL LIBRE DESDE NIVEL DE SUELO A CUNA MORTAL LIBRE DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL PREP MORTAL LIBRE DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL EXTENDIDO INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO INVERSIÓN SUELTA DEDE EL NIVEL PREP O SUPERIOR A LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) CON 1/2 GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) HELICÓPTERO CON GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A CUNA MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL PREP MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON 1-1/4 A 1-3/4 HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON 1-1/4 HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA NIVEL PREP O INFERIOR 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 2 GIROS A PRONO SUBIDA DE PALOMA (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - 1-PIERNA) SOLTAR CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) 	<p>ASISTIDO O NO ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> WALK-IN/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO WALK-IN/TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO WALK-IN/TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> MORTAL LIBRE ADELANTE HACIA NIVEL DE SUELO MORTAL LIBRE DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A CUNA DOBLE GIRO DESDE 1-PIERNA A CUNA
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO REWIND HACIA NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 1-3/4 HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> SUBIDA DE PALOMA (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TIC TOC CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) SOLTAR CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON 1/4 DE GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	<p>ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TOSS A 1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO TOSS CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO SUBIDA DE PALOMA (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO MANO A MANO EN NIVEL EXTENDIDO SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO REWIND HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON 1-1/2 HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON 1-3/4 HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO SUBIDA DE PALOMA (FRONT HANDSPRING UP) CON 1-1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO EN NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) TIC TOC CON GIRO COMPLETO EN NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) INVERSIÓN SUELTA CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) TIC TOC CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - POS DEL CUERPO) SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) 	<p>NO ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TOSS A 1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO TOSS CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO SUBIDA DE PALOMA (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> GIRO PATADA GIRO A CUNA PATADA DOBLE GIRO A CUNA MORTAL LIBRE DESDE NIVEL PREP CON 1/2 GIRO A CUNA

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 7

LANZAMIENTOS APROPIADOS DEL NIVEL	LANZAMIENTOS AVANZADOS DEL NIVEL	LANZAMIENTOS ÉLITE DEL NIVEL
<ul style="list-style-type: none"> MORTAL AGRUPADO TUCK MORTAL AGRUPADO - X X-OUT MORTAL CARPADO PIKE MORTAL EXTENDIDO LAYOUT 	<ul style="list-style-type: none"> MORTAL EXTENDIDO CON GIRO LAYOUT FULL AGRUPADO - X CON GIRO X-OUT FULL PATADA GIRO SPLIT FULL ARABIAN CON 1-1/2 GIRO ARABIAN 1-1/2 	<ul style="list-style-type: none"> MORTAL EXTENDIDO CON DOBLE GIRO LAYOUT DOUBLE FULL MORTAL CARPADO EXTENDIDO CON DOBLE GIRO PIKE OPEN DOUBLE FULL



GIMNASIA ESTÁTICA | STANDING TUMBLING

GIMNASIA CON CARRERA | RUNNING TUMBLING

HABILIDAD/PASE APROPIADA(O) DEL NIVEL

- SALTO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (SAL - AG) | JUMP - BACK TUCK

- RUEDA - MORTAL CON GIRO (RU - GIRO) | CARTWHEEL - FULL
- RONDADA - MORTAL CON GIRO (RO - GIRO) | ROUND OFF (RO) - FULL
- RONDADA - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO (RO - FF/FFs - GIRO) | RO - BHS/BHS SERIES - FULL
- ARCO PASADO ADELANTE - A - MORTAL CON GIRO (ARC > GIRO) | FWO - TO - FULL
- RUEDA LIBRE/ARCO PASADO ADELANTE LIBRE/ONODI - A - MORTAL CON GIRO | SIDE AERIAL/FRONT AERIAL/ONODI - TO - FULL
- MORTAL ADELANTE CON GIRO (GIRO) | FRONT FULL

HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL

- SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO (FFs - GIRO) | BHS SERIES - FULL
- SALTO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO (SAL - FFs - GIRO) | JUMP - BHS SERIES - FULL
- FLIC FLAC - TEMPO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO (FF - TEM - FFs - GIRO) | BHS - WHIP - BHS SERIES - FULL
- SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO - MORTAL CON GIRO (FFs - TEM - GIRO) | BHS SERIES - WHIP - FULL
- FLIC FLAC - TEMPO - A - MORTAL CON GIRO (FF - TEM > GIRO) | BHS - WHIP - TO - FULL

- RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL PATADA GIRO/GIRO SALIDA CON PASO | RO - BHS - KICK FULL/FULL STEP OUT
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - A - MORTAL CON GIRO (AG SP > GIRO) | PUNCH FRONT STEP OUT - TO - FULL
- RONDADA - TEMPO - MORTAL CON GIRO (RO - TEM - GIRO) | RO - WHIP - FULL
- RONDADA - A - TEMPO - A - MORTAL CON GIRO (RO > TEM > GIRO) | RO - TO - WHIP - TO - FULL

HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL

- FLIC FLAC - MORTAL CON GIRO (FF - GIRO) | BHS - FULL
- SALTO - FLIC FLAC - MORTAL CON GIRO (SAL - FF - GIRO) | JUMP - BHS - FULL
- MORTAL CON GIRO ESTÁTICO (GIRO) | STANDING FULL
- SALTO - MORTAL CON GIRO (SAL - GIRO) | JUMP - FULL
- FLIC FLAC - TEMPO - MORTAL CON GIRO (FF - TEM - GIRO) | BHS - WHIP - FULL
- SALTO - FLIC FLAC - TEMPO - MORTAL CON GIRO (SAL - FF - TEM - GIRO) | JUMP - BHS - WHIP - FULL
- SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON DOBLE GIRO (FFs - DOBLE) | BHS SERIES - DOUBLE FULL
- SALTO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON DOBLE GIRO (SAL - FFs - DOBLE) | JUMP - BHS SERIES - DOUBLE FULL
- FLIC FLAC - TEMPO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON DOBLE GIRO | BHS - WHIP - BHS SERIES - DOUBLE FULL
- SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO - MORTAL CON DOBLE GIRO (FFs - TEM - DOBLE) | BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL
- FLIC FLAC - TEMPO - MORTAL CON DOBLE GIRO (FF - TEM - DOBLE) | BHS - WHIP - DOUBLE FULL
- SALTO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO MORTAL CON DOBLE GIRO | JUMP - BHS/BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL
- SERIE DE FLIC FLACS - GIRO/DOBLE - TEMPO - GIRO/DOBLE | BHS SERIES - FULL/DOUBLE FULL - WHIP - FULL/DOUBLE FULL

- PALOMA - MORTAL ADELANTE CON GIRO (PAL - GIRO) | FRONT HANDSPRING - FRONT FULL
- PALOMA - MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDADA - A - MORTAL CON GIRO | FRONT HANDSPRING - PF - RO - TO - FULL
- RONDADA - ARABIAN SALIDA CON PASO - RONDADA - A - MORTAL CON GIRO | RO - ARABIAN/HALF FULL STEP OUT - RO - TO - FULL
- RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL CON GIRO - A - MORTAL CON GIRO (RO - FF - GIRO > GIRO) | RO - BHS - FULL - TO - FULL
- RONDADA - A - MORTAL CON GIRO - MORTAL CON GIRO (RO > GIRO - GIRO) | RO - TO - FULL - FULL
- RONDADA - A - MORTAL CON 1-1/2 SALIDA CON PASO - A - MORTAL CON GIRO | RO - TO - 1.5 FULL STEP OUT - TO - FULL
- RONDADA - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO - DOBLE) | RO - DOUBLE FULL
- RONDADA - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO > DOBLE) | RO - TO - DOUBLE FULL
- ARCO PASADO ADELANTE - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (ARC > DOBLE) | FRONT WALKOVER - TO - DOUBLE FULL
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (AG SP > DOBLE) | PF STEP OUT - TO - DOUBLE FULL
- RONDADA - A - TEMPO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO > TEM > DOBLE) | RO - TO - WHIP - TO - DOUBLE FULL
- RONDADA - TEMPO - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO - TEM - DOBLE) | RO - WHIP - DOUBLE FULL
- RONDADA - ARABIAN SALIDA CON PASO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO - ARA SP > DOBLE) | RO - ARABIAN - TO - DOUBLE FULL
- RONDADA - A - MORTAL CON GIRO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO > GIRO > DOBLE) | RO - TO - FULL - TO - DOUBLE FULL
- RONDADA - A - MORTAL CON 1-1/2 SALIDA CON PASO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO | RO - TO - 1.5 STEP OUT - TO - DOUBLE FULL
- RONDADA - A - DOBLE GIRO - SERIE DE FLIC FLACS - A - MORTAL CON DOBLE GIRO | RO - TO - DOUBLE - BHS SERIES - TO - DOUBLE FULL
- RONDADA - A - MORTAL CON GIRO - A - TEMPO - MORTAL CON DOBLE GIRO | RO - TO - FULL - TO - WHIP - DOUBLE FULL
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - TEMPO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO | PF STEP OUT - RO - TO - WHIP - TO - DOUBLE FULL
- RONDADA - A - MORTAL CON DOBLE GIRO - TEMPO - MORTAL CON DOBLE GIRO | RO - TO - DOUBLE FULL - WHIP - DOUBLE FULL
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - A - ARAB - RO - A - TEM - DOBLE GIRO | PF STEP OUT - RO - ARABIAN - RO - TO - WHIP - DOUBLE FULL

- **Habilidades asistidas, o en contacto, con otro individuo – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA**
- **ROLLOS CLAVADOS EN POSICIÓN DE CISNE/ARQUEADO – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES APROPIADAS DEL NIVEL**
- **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**