

GLOSARIO DE TÉRMINOS

CHEER



GLOSARIO DE TÉRMINOS

SISTEMA UNITED

Destacado o escrito con ROJO, los cambios más relevantes

2026



GLOSARIO DE TÉRMINOS SISTEMA UNITED



TERM | TÉRMINO

DEFINICIÓN

Assisted (Stunt - Coed Style)
Asistido (Elevación - Estilo Coed)

Una elevación estilo coed se considera asistida si en cualquier punto el spotter toca a la base y/o la flyer, incluyendo el bote para el desmonte.

Bounder/Flyspring (Tumbling)
Hand Vault Dos a Dos/Una Pierna
(Gimnasia)

Una habilidad en la que un atleta despegue con ambos pies al mismo tiempo, aterriza sobre las manos, pasa por una posición invertida, impulsando sus pies hacia arriba levantando las caderas para aterrizar sobre los pies

Combination Pass (Tumbling)
Pase Combinado (Gimnasia)

Múltiples habilidades que son continuas y no implican elementos que las separarían en diferentes pases.
Ejemplo: Nivel 1 - Serie de Inversiones Atrás o Inversión Adelante - Rueda - Inversión Atrás

Combination Skills (Stunt)
Habilidades Combinadas (Elevación)

Dos o más habilidades realizadas simultáneamente para formar una habilidad de estilo transición.
Ejemplo: Tic-Toc con Giro Completo

Connected Pass (Tumbling)
Pase Conectado (Gimnasia)

Dos o más pases que se separan mediante; paso(s), chassé/sashay, paso desde un rebote, una pausa o cambio de dirección, etc. Esto no incluye un salto dentro del pase.
Ejemplo: Nivel 3 - Mortal Adelante - Chassé o Paso Inversión Adelante - Rondat - Flic Flac - Mortal Agrupado

Connected Skills (Stunt)
Habilidades Conectadas (Elevación)

Dos o más habilidades que se realizan en una secuencia, una después de la otra.

Cumulative (General)
Acumulativo (General)

Múltiples habilidades realizadas durante la rutina.

Dismount (Stunt)
Desmonte (Elevación)

El movimiento final desde una elevación o pirámide que se suelta hacia una cuna o hacia la superficie de presentación.

Extension (Stunt)
Extensión (Elevación)

Una elevación en **dos piernas** a nivel extendido donde se sostiene a la flyer mientras está en una posición vertical de pie

Hands (Stunt - Coed Style)
Manos (Elevación - Estilo Coed)

Una elevación en nivel prep donde la flyer, en posición vertical de pie, es sostenida debajo de ambos pies por 1 sola base parada en la superficie de presentación



GLOSARIO DE TÉRMINOS SISTEMA UNITED



TERM | TÉRMINO

DEFINICIÓN

Inversion Style (Stunt)
Estilo Inversión (Elevación)

El atleta tiene al menos un pie sobre el nivel de la cabeza y los hombros están por debajo del nivel de la cintura

Lib (Stunt)
Lib (Elevación)

Una elevación en una sola pierna en la que la o las bases sostienen el pie de la pierna de apoyo de la flyer mientras que la pierna libre está flexionada y el pie se ubica al lado de la rodilla.
Aclaración: Ambas rodillas de la flyer están apuntando hacia adelante/misma dirección.

Load Position (Multi-Based Stunt)
Posición de Carga (Elevación Multibase)

Una posición de elevación en la que la flyer tiene al menos un pie en las manos de la o las bases. Las manos de la o las bases están a nivel de cintura.

Load Position (Coed Stunt)
Posición de Carga (Elevación Estilo Coed)

Una posición de elevación en la cual la flyer tiene ambos pies en la superficie de presentación, manos en las muñecas de la base y la base tiene las manos en la cintura de la flyer

Prep Stunt (Stunt)
Elevación Prep (Elevación)

Una elevación en **2 piernas** a nivel prep en la que la flyer es sostenida en posición vertical de pie. Esto **NO** incluye lo siguiente: Acostada de espalda, sentada con piernas separadas, elevada en posición de T, parada/sentada sobre hombros o variaciones similares en nivel prep.

Release Style (Stunt)
Estilo Suelto (Elevación)

La flyer y las bases pierden contacto para ejecutar una habilidad de construcción. Las habilidades sueltas necesitan soltarse y volver hacia la(s) misma(s) base(s). En los niveles 1, 2 y 3 las habilidades deben parecer sueltas, donde el spotter puede mantener contacto a excepción del pie.

Aclaración: Para habilidades de estilo suuelto combinadas con habilidades de giro, donde las bases no pueden soltar completamente a la flyer, una base puede iniciar por debajo del pie de la flyer si ese pie está en una posición de lib y la habilidad se asemeja a una de estilo suuelto en elevación.

Ripple (Stunt and Toss Difficulty)
Canon (Dificultad de Elevaciones y Lanzamiento)

Dos o más grupos realizan una o más habilidades en un patrón u orden secuencial con cuentas predeterminadas.
Aclaración: Un solo grupo no puede contar más de una vez en un canon.

Same Section (General)
Misma Sección (General)

Una sola porción de la rutina donde se realiza un solo tipo de habilidades.

Structure (Pyramid)
Estructura (Pirámide)

Dos o más flyers en elevaciones se conectan, pausan y muestran una posición definida. Esto también es conocido como “foto”



GLOSARIO DE TÉRMINOS SISTEMA UNITED



TERM | TÉRMINO

DEFINICIÓN

Synchronized (General)
Sincronizado (General)

La misma habilidad es realizada al mismo tiempo por dos o más atletas/grupos.
Ejemplo (Gimnasia): 3 atletas realizan Rondat - Flic Flac - Mortal Agrupado simultáneamente comenzando con el Rondat y terminando con el Mortal.
Ejemplo (Construcción): 3 grupos realizan una transición con giro completo hacia extensión al mismo tiempo.

Transition (Stunt)
Transición (Elevación)

Las habilidades en el Documento de Habilidades del Nivel usarán la siguiente terminología para especificar el nivel de altura en el que se origina la habilidad y cómo transiciona hacia el nivel de altura en el que se completa.

- **DESDE** - Un nivel especificado en el cual la habilidad debe originarse
- **HACIA** - Cambio del nivel de altura desde donde la transición comienza y termina la transición
- **EN** - Transición que comienza y termina en el mismo nivel de altura
- **HACIA/EN** - Una transición que puede realizarse *“HACIA”* o *“EN”* el mismo nivel de altura

Transition (Tumbling)
Transición (Gimnasia)

- **A** - Cualquier combinación de habilidades que siguen a la primera habilidad y preceden la última
Ejemplo: Inversión Adelante - Rondat - A - Mortal Agrupado | A = Flic flac, flic flac a 1 pierna, serie de flic flacs, o cualquier otra habilidad(es) legal(es) en ese nivel)
- - Un guión indica la conexión de una habilidad hacia la siguiente
Ejemplo: Rondat - Flic Flac - Giro = Rondat (seguido por) Flic Flac (seguido por) Giro
- / (Barra diagonal o slash) - Significa la palabra “o”
Ejemplo: Tempo/Agrupado = Tempo O Agrupado

Twisting (Stunt)
Giro (Elevación)

Transiciones que giran hacia, durante o desde una elevación- Basado en la rotación de las caderas de la Flyer al inicio (fondo del impulso) de la habilidad. Después de que la habilidad ha iniciado, se permite el movimiento de las bases.

Unassisted (Stunt - Coed Style)
No Asistido (Elevación - Estilo Coed)

La flyer y la base realizan una elevación estilo coed sin ninguna asistencia, incluyendo el impulso para el desmonte.
Aclaración: Se permite la asistencia para atrapar el desmonte.

Valdez (Tumbling)
Valdez (Gimnasia)

Una habilidad estilo “Inversión Atrás” que comienza en una posición sentada con una pierna extendida y la otra flexionada, levantando la pierna recta y las caderas sobre la cabeza hacia una Inversión Atrás