

GLOSARIO GENERAL Y HABILIDADES CHEER N1 – N4



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 sujetos 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/intencional, 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"> 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 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"> 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 SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO SUBIDA CAMBIANDO DE PIE DESDE NIVEL DE CINTURA A 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 A LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE UN NIVEL DE PREP A NIVEL PREP 	<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 	
HABILIDAD/PASE 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 DEBAJO DE NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO SUBIDA CAMBIANDO DE PIE DESDE 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 UN NIVEL INFERIOR A PREP CON 1/4 DE GIRO A 1 PIERNA EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO (EJ: SWITCH UP) 1/4 DE GIRO ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL PREP 1/4 DE GIRO CON TIC TOC EN UN NIVEL INFERIOR A PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> DESMONTE RECTO DESDE NIVEL PREP A CUJNA

*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 (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 	<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 • 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 (ROL PAR/QUIN) BACK EXTENSION ROLL • 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	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 BARRREL ROLL • VARIACIONES DE SALTO DE RANA LEAP FROG VARIATIONS • WALK IN HACIA NIVEL PREP, IMPULSO HACIA NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO A PRONO 	<ul style="list-style-type: none"> • DESMONTE RECTO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL PREP CON POSICIÓN DE CUERPO A CUNA
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL				
<ul style="list-style-type: none"> • 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 (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 DESDE NIVEL DE PREP A 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 HACIA LIB EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL EXTENDIDO A POSICIÓN DE CUNA 	<ul style="list-style-type: none"> • DESMONTE RECTO DESDE NIVEL EXTENDIDO A CUNA
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 (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 • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP 	<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) 	<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 STRAIGHT RIDE TOSS 	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 (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 (RU - FF/FF SP) CARTWHEEL - BHS • RONDADA - FLIC FLAC (RO - FF) ROUND OFF (RO) - BHS
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARCO PASADO ATRÁS (FF SP - ARC) BHS STEP OUT - BWO 	<ul style="list-style-type: none"> • RONDADA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO (RO - FF SP) ROUND OFF (RO) - BHS STEP OUT • RUEDA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO (RU - FF/FF SP) CARTWHEEL - BHS STEP OUT • 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 - 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 • ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA - FLIC FLAC/ FLIC FLAC SALIDA CON PASO (ROL PAR/QUIN - FF) BACK EXTENSION ROLL - BHS/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) • RUEDA - SERIE DE FLIC FLACS (RU - FFs) CW - BHS SERIES • RONDADA - SERIE DE FLIC FLAC (RO - FFs) RO - BHS SERIES • 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 A 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 • MORTAL SUSPENDIDO CON 1/2 GIRO 1/2 TWISTING SUSPENDED ROLL 	<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"> • 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 DESDE NIVEL DE CINTURA / PREP A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • 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 • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE PREP HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP 	<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 	
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"> • 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 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 FULL TWISTING SUSPENDED ROLL 	<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"> • GIRO COMPLETO EN DESCENSO DESDE ACROBACIA EN NIVEL PREP/ EXTENSION

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 3



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

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 (SAL - FF/FF SP) ADVANCED JUMP - BHS/BHS STEP OUT • FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - SALTO AVANZADO (FF/FFs - SAL) BHS/BHS SERIES - ADVANCED 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 AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS (SAL - FFs) JUMP ADVANCED- BHS SERIES 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL ADELANTE AGRUPADO (AG) PUNCH FRONT (PF) • 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) FWO - AERIAL • PALOMA/SALTO TIGRE - RUEDA LIBRE BOUNDER/FLYSPRING - AERIAL • RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (RO - FF - AG) 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 (ARC - RO > AG) FWO - 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 A 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 HACIA NIVEL PREP • 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 	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 A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	
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) 	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 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 1-1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN 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"> • 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 	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 • PATADA GIRO (KICK FULL) HACIA CUNA

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 PATADA SWITCH 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

- 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
- PALOMA - MORTAL ADELANTE AGRUPADO (PAL - AG) | FRONT HANDSPRING - PUNCH FRONT (FHS - PF)

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
- VALDEZ - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (VAL - AG) | VALDEZ - TUCK

- MORTAL ADELANTE AGRUPADO - MORTAL ADELANTE AGRUPADO (AG - AG) | PUNCH FRONT - PUNCH FRONT
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RUEDA LIBRE (AG SP - RU LIB) | PF STEP OUT - AERIAL
- RONDADA - SERIES DE FLIC FLAC - MORTAL EXTENDIDO | RO - BHS SERIES - LAYOUT
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (AG SP - RO > AG) | PF STEP OUT - RO - TO - TUCK
- 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
- RONDADA - A - TEMPO/MORTAL - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (RO - TEM/AG) | ROUND OFF - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK
- ARCO PASADO ADELANTE LIBRE - RONDADA - TEMPO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | FRONT AERIAL - RO - TO - WHIP - TO - TUCK
- ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - A - TEMPO/MORTAL - MORTAL AGRUPADO (ARC - RO > TEM/AG) | FRONT WALKOVER - 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 ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - MORTAL AGRUPADO FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - TUCK
- PALOMA - MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - TEMPO/MORTAL - MORTAL AGRUPADO FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - 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

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