

GLOSARIO GENERAL Y HABILIDADES CHEER N5 - N7



Este documento incluye:

- GLOSARIO GENERAL DE JUZGAMIENTO
- HABILIDADES DE ELEVACIÓN, LANZAMIENTO Y GIMNASIA N5-N7
- Esta sección es sólo de referencia para el Sistema Comparativo

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 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/4 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO A PRONO • HELICÓPTERO CON GIRO • 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) 	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 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA
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"> • TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA NIVEL PREP 	<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) 	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 LIB EN NIVEL EXTENDIDO / CUNA
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 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA 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) 	NO ASISTIDO: <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 POS DEL CUERPO 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



GIMNASIA ESTÁTICA STANDING TUMBLING		GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING	
HABILIDAD/PASE APROPIADA(O) DEL NIVEL			
<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL ATRÁS AGRUPADO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO TUCK - BHS - TUCK • MORTAL ATRÁS AGRUPADO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO TUCK - BHS SERIES - TUCK • FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FFs – AG - AG) BHS/BHS SERIES - TUCK - TUCK 		<ul style="list-style-type: none"> • BARANI (BAR): MORTAL ADELANTE CON 1/2 GIRO • RONDADA - MORTAL CON MEDIO GIRO (RO - GIRO) RO - HALF • RONDADA - MORTAL CON GIRO (RO - GIRO) RO - FULL 	
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL			
<ul style="list-style-type: none"> • SALTO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (SAL - AG) JUMP - BACK TUCK • FLIC FLAC - TEMPO/AGRUPADO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO BHS - WHIP/TUCK - BHS - TUCK • SERIE DE FLIC FLACS - 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 FLACS - TEMPO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FFs - TEM - AG) BHS SERIES - WHIP - TUCK 		<ul style="list-style-type: none"> • PALOMA - BARANI (BAR) FHS - BARANI • RONDADA - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO (RO - FFs - GIRO) RO - BHS SERIES - 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 • BARANI (BAR) – A – MORTAL EXTENDIDO BARANI - TO - LAYOUT 	
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/ EXTENDIDO CON PASO BHS/BHS SERIES - WHIP - TO - LAYOUT/ LAYOUT STEP OUT • 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 • RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL CON GIRO (RO - FF - GIRO) RO - BHS - FULL • ARCO ADELANTE – RONDADA – A – MORTAL CON GIRO FRONT WALKOVER - RO - TO - FULL • BARANI (BAR) – A – MORTAL CON GIRO BARANI - TO - 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 - MORTAL CON GIRO RO - TO - WHIP - TO - 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/ MEDIO GIRO CON PASO- RO – EXTENDIDO/MORTAL CON GIRO RO - ARABIAN/HALF STEP OUT - RO - TO - LAYOUT/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) • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) 	<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 DOBLE GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 2 GIROS A PRONO • HELICÓPTERO CON GIRO • TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - 1-PIERNA) • SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) CON 1/2 GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE CINTURA (BALL UP) CON 1/2 GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<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 NIVEL EXTENDIDO 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 LIB 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 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE POS DEL CUERPO A CUNA
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 NIVEL EXTENDIDO A POS DEL CUERPO 	<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) TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 2 GIROS A PRONO HELICÓPTERO CON GIRO 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 SUELO A UNA PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A CUNA 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 HACIA LIB 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) MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL PREP INVERSIÓN SUELTA CON 1/4 GIRO DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A POS DEL CUERPO SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON 1/4 DE GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO O POS DEL CUERPO 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"> 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 POS DEL CUERPO 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) MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL EXTENDIDO 	<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 - A - MORTAL CON GIRO | SIDE AERIAL/FRONT AERIAL - FULL
- **RONDADA - ONODI - MORTAL CON GIRO** | RO - TO - 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 FLAS - 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 FLAS - 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
- **MORTAL CON 1-1/2 ADELANTE EXTENDIDO** | 1.5 TWISTING FRONT LAYOUT

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 FLAS - 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

- RONDADA - ARABIAN SALIDA CON PASO - RONDADA - A - MORTAL CON GIRO | RO - ARABIAN/HALF FULL STEP OUT - RO - TO - 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 - 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
- **MORTAL CON 1-1/2 ADELANTE EXTENDIDO - MORTAL CON GIRO/DOBLE GIRO** | 1.5 TWISTING FRONT LAYOUT - TO - FULL/DOUBLE 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**