

HABILIDADES CHEER N1 – N4

ELEVACIONES - LANZAMIENTOS - GIMNASIA



Destacado o escrito con ROJO, los cambios más relevantes
Destacado o escrito con AZUL, adaptaciones FEDECOLCHEER

2026



HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 1



ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIÓN DE HABILIDADES COMBINATION SKILLS	ESTILO DESMONTE DISMOUNT STYLE
HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL			
- Estilo suelto desde nivel de suelo (switch up) a lib debajo del nivel prep. - Tic toc debajo del nivel prep (lib - lib)	- Transición con 1/4 de giro hasta debajo del nivel prep - Transición con 1/4 de giro hasta nivel de suelo - Transición con 1/4 de giro desde el nivel de prep	- 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	Bajar de la elevación
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL			
- Estilo suelto desde nivel de suelo (switch up) a posición del cuerpo debajo del nivel prep - Tic toc debajo del nivel prep (lib - pos del cuerpo) - Tic toc hacia nivel prep (lib - pos del cuerpo) con conexión mano/brazo - Estilo suelto desde nivel de cintura a lib en nivel De prep con conexión mano/brazo - Estilo suelto desde nivel de suelo (switch up) a lib en nivel prep con conexión mano/brazo	- Transición con 1/4 de giro desde un nivel de prep hacia elevación en prep - Transición con 1/4 de giro desde un nivel inferior a prep a lib en nivel prep con conexión mano/brazo	- Tic toc con 1/4 de giro en nivel prep (lib - lib) con conexión mano/brazo - Tic toc con 1/4 de giro debajo del nivel de prep (lib a posición del cuerpo) - Transición desde un nivel inferior a prep a pos del cuerpo en nivel prep con conexión mano/brazo	
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL			
- Estilo suelto desde nivel de suelo (switch up) A pos del cuerpo en nivel prep con conexión mano/brazo - Tic toc debajo de nivel prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) - Tic toc en nivel prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) con conexión mano/brazo - Estilo suelto desde el nivel de cintura a pos del cuerpo en nivel de prep con conexión mano/brazo	- 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	- Tic toc con 1/4 de giro en un nivel inferior a prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) - Tic toc con 1/4 de giro en nivel prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) con conexión mano/brazo. - Estilo suelto desde nivel del piso con 1/4 de giro a lib en nivel prep con conexión mano/brazo (switch up) - Estilo suelto con 1/4 de giro desde nivel de cintura a lib en nivel prep	Cuna recta desde prep

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

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



HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 1

GIMNASIA ESTÁTICA STANDING TUMBLING		GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING	
HABILIDAD/PASE APROPIADA(O) DEL NIVEL			
• ROLLO ADELANTE FORWARD ROLL • ROLLO ADELANTE CON PIERNAS SEPARADAS STRADDLE ROLL • ARCO DESDE EL SUELO PUSHUP TO BACKBEND • ROLLO ATRÁS BACKWARD ROLL (BWR) • PARADO DE MANOS HANDSTAND • ARCO A DOS PIERNAS - PASADA BACKBEND KICK OVER • ARCO ATRÁS ESTANDO DE PIE STANDING BACKBEND • PARADO DE MANOS ARCO ADELANTE FRONT LIMBER • PASADA DE ARCO ATRÁS CON PIES JUNTOS BACK LIMBER		• RUEDA, MEDIA LUNA CARTWHEEL (CW) • RUEDA - ROLLO ATRÁS CARTWHEEL - BACKWARD ROLL • PARADA DE MANOS ROLLO ADELANTE HANDSTAND FORWARD ROLL	
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL			
• PASADA DE ARCO ATRÁS BACK WALKOVER (BWO) • PASADA DE ARCO ATRÁS - ROLLO ATRÁS – PASADA DE ARCO ATRÁS BWO - BWR – BWO • ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA BACK EXTENSION ROLL		• RUEDA - PASADA DE ARCO ATRÁS/PASADA DE ARCO CON CAMBIO DE PIERNA CARTWHEEL - BWO/BWO SWITCH LEG • RONDADA ROUND OFF (RO) • PASADA DE ARCO ADELANTE/SERIE DE PASADAS DE ARCO ADELANTE FRONT WALKOVER (FWO)/ FWO SERIES • PARADA DE MANOS ROLLO ADELANTE – RUEDA HANDSTAND FORWARD ROLL CARTWHEEL	
HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL			
• SERIE DE PASADAS DE ARCO ATRÁS BACK WALKOVER SERIES • PASADA DE ARCO ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA BACK WALKOVER SWITCH LEG • ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA – PASADA ARCO ATRÁS/SERIE DE PASADAS ARCO ATRÁS BACK EXTENSION ROLL - BWO/BWO SERIES • VALDEZ		• RUEDA - SERIE DE PASADAS DE ARCO ATRÁS CARTWHEEL - BWO SERIES • PASADA DE ARCO ADELANTE - RUEDA/RONDADA FWO - CARTWHEEL/ROUND OFF • PASADA DE ARCO ADELANTE - RUEDA - PASADA DE ARCO ATRÁS/SERIE DE PASADAS DE ARCO ATRÁS FWO - CW - BWO/BWO - SERIES • PASADA DE ARCO ADELANTE - RUEDA – PASADA DE ARCO ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA FWO - CW - BWO SWITCH LEG • PARADA DE MANOS ROLLO ADELANTE – RUEDA - PASADA DE ARCO ATRÁS/SERIE DE PASADAS DE ARCO ATRÁS HANDSTAND FORWARD ROLL CARTWHEEL BWO/BWO SERIES	

- Habilidades asistidas, o en contacto, con otro individuo – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA
- Habilidades que NO terminen en los pies (parado/de pie). Por ejemplo: INVERSIONES aterrizando en posición prona (flexo-extensión de codos/lagartija) – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA



HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 2



ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE	ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIÓN DE HABILIDADES COMBINATION SKILLS	DESMONTE DISMOUNT
HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL				
- Inversión desde nivel de suelo hacia debajo del nivel prep - Inversión desde nivel de suelo a nivel prep	Tic toc en nivel prep (lib - lib)	- 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	- 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 - Transición con 1/2 giro a prono	Cuna recta desde posición de cuerpo en nivel de prep.
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL				
- Inversión desde nivel de suelo a prep - Inversión desde nivel de suelo a 1 pierna en nivel prep	- Tic toc en nivel prep (lib - pos del cuerpo) - Estilo suelto desde nivel de suelo a lib en nivel prep (switch up) - Estilo suelto desde nivel de cintura a lib en nivel prep	- Transición con 1/2 giro desde nivel de prep hacia pos del cuerpo en nivel de prep. - Transición con 1/2 giro a una pierna hacia nivel de prep	- Tic toc con 1/2 giro hacia nivel prep (1- pierna - lib) - Inversión con 1/2 giro desde el nivel del suelo hacia lib en nivel prep - Transición con 1/2 giro desde nivel Extendido a posición de cuna	Cuna recta desde extensión
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL				
- Inversión desde nivel de suelo a 2-piernas en nivel extendido - Inversión desde nivel de suelo a pos del cuerpo en nivel prep	- Tic toc en nivel prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) - Estilo suelto desde nivel de suelo a pos del cuerpo en nivel prep (switch up) - Estilo suelto desde nivel de cintura a pos del cuerpo en nivel prep	- Transición con 1/2 giro hacia nivel extendido - Transición con 1/2 giro hacia pos del cuerpo en nivel prep	- Inversión con 1/2 giro desde el nivel de suelo hacia 2-piernas en nivel extendido - Inversión con 1/2 giro desde el nivel de suelo hacia pos del cuerpo en nivel prep - Tic toc con 1/2 giro en nivel prep (1- pierna - pos del cuerpo)	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
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			
• FLIC FLAC BACK HANDSPRING (BHS) • FLIC FLAC SALIDA CON PASO BACK HANDSPRING STEP OUT (BHS SO)		• RUEDA - FLIC FLAC CARTWHEEL - BHS • RONDADA - FLIC FLAC ROUND OFF (RO) – BHS	
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL			
• ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC BACK WALKOVER - BHS • ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC SALIDA CON PASO BACK WALKOVER - BHS STEP OUT • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARCO PASADO ATRÁS BHS STEP OUT – BWO • VALDEZ – ARCO PASADO ATRÁS – FLIC FLAC VALDEZ - BWO - BHS		• RONDADA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO ROUND OFF (RO) - BHS STEP OUT • RUEDA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO CARTWHEEL - BHS STEP OUT • FRONT HANDSPRING (PALOMA) (FHS) • ARCO PASADO ADELANTE – FRONT HANDSPRING (ARCO PASADO ADELANTE- PALOMA) FWO - FHS	
HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL			
• ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC SALIDA CON PASO – ARCO PASADO ATRÁS BWO - BHS STEP OUT - BWO • ARCO PASADO ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA - FLIC FLAC BWO SWITCH LEG - BHS • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC BHS STEP OUT - BWO - BHS • VALDEZ - FLIC FLAC / FLIC FLAC SALIDA CON PASO VALDEZ – BHS/ BHS STEP OUT • ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA - FLIC FLAC/ FLIC FLAC SALIDA CON PASO BACK EXTENSION ROLL – BHS/BHS STEP OUT		• SERIE DE FRONT HANDSPRING (SERIES DE PALOMAS) SERIES FRONT HANDSPRINGS • SALTO TIGRE/SALTO TIGRE SALIDA CON PASO BOUNDER/FLYSPRING (BOU/FLY) • RUEDA - SERIE DE FLIC FLACS CW - BHS SERIES • RONDADA - SERIE DE FLIC FLAC RO - BHS SERIES • ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS FWO - RO - BHS/BHS SERIES • RUEDA – FLIC FLAC SALIDA CON PASO – PASADA DE ARCO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS CW - 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
- En la habilidad de PALOMA FRONT HANDSPRING (FHS) se debe observar la fase de vuelo y no confundirse con una pasada de arco al frente.
- 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					
- Invertida debajo del nivel prep - Invertida en nivel prep - Inversión descendente debajo del nivel prep	- Movimiento suelto hacia nivel prep o inferior - Tic toc debajo del nivel prep a debajo del nivel prep (lib - lib) - Tic toc debajo del nivel prep hacia nivel prep (lib - lib)	- Transición con 3/4 de giro hacia 1- pierna en nivel prep - Transición con giro completo debajo del nivel prep - Transición con giro completo hacia 2-piernas en nivel prep - Transición con giro completo e n / hacia lib en nivel prep - Transición con 1/4 de giro hacia 1- pierna en nivel extendido	- Mortal suspendido suspended roll - Transición con giro completo desde nivel prep a prono - Subida hacia lib en nivel extendido	Asistido o no asistido: - 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	- Cuna recta desde 1-pierna en nivel extendido 1/4 de giro desde 1- pierna en nivel extendido a cuna
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL					
- Inversión desde nivel de cintura / prep hacia 1 pierna en nivel extendido - Inversión desde el nivel de suelo hacia lib en nivel extendido	- Movimiento suelto desde nivel de suelo a lib - En nivel prep (switch up) - Movimiento suelto desde nivel de cintura a lib en nivel prep (subir agrupado/ball up, subir separando piernas/straddle up, etc.) - Tic toc desde lib en nivel de prep hacia posición del cuerpo en extensión	- 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 de cuerpo en nivel prep	- Tic toc con giro completo en nivel de prep (lib a lib) - Inversión con giro completo hacia 2- piernas en nivel prep - Inversión con 1/2 giro hacia lib en nivel extendido - Mortal suspendido con 1/2 giro 1/2 twisting suspended roll	Asistido: - 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					
Inversión desde nivel de suelo hacia pos del cuerpo en nivel extendido	- Movimiento suelto desde nivel de suelo a pos del cuerpo en nivel prep (switch up) - Movimiento suelto desde nivel de cintura a pos del cuerpo en nivel prep (ej: subir agrupado/ball up, subir separando piernas/straddle up, etc.)	- 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	- 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	No asistido: - 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	Desmonte en giro desde prep o extensión a cuna

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 3



SIN GIRO NON- TWISTING	CON GIRO TWISTING
- Agrupado - Arqueo ball arch - Lib - Arqueo lib arch - Carpado - Arqueo pike arch - Patada - Arqueo kick arch - Agrupado - Posición x ball - x - Toe touch	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

- FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO - FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO | BHS/BHS STEP OUT - BHS/BHS STEP OUT
- SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO | ADVANCED JUMP - BHS/BHS STEP OUT
- FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - SALTO AVANZADO | BHS/BHS SERIES - ADVANCED JUMP

- RONDADA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | ROUND OFF - TUCK
- RUEDA LIBRE | AERIAL

HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL

- ARCO PASADO ATRÁS - SERIE DE FLIC FLACS | BWO - BHS SERIES
- FLIC FLAC - FLIC FLAC - FLIC FLAC O MÁS | BHS - BHS - BHS OR MORE
- FLIC FLAC - FLIC FLAC SALIDA CON PASO - FLIC FLAC BHS - BHS STEP OUT - BHS
- SALTO AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS | JUMP ADVANCED - BHS SERIES

- MORTAL ADELANTE AGRUPADO | PUNCH FRONT (PF)
- RONDADA - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | ROUND OFF - BHS SERIES - TUCK

HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL

- FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS | BHS/BHS SERIES - JUMP - BHS/BHS SERIES
- SALTO AVANZADO - FLIC FLAC - SALTO AVANZADO - FLIC FLAC | ADVANCED JUMP - BHS - ADVANCED JUMP - BHS
- FLIC FLAC SALIDA CON PASO - SERIE DE FLIC FLACS | BHS STEP OUT - BHS SERIES
- FLIC FLAC SALIDA CON PASO - PASADA DE ARCO - SERIE DE FLIC FLACS | BHS STEP OUT - BWO - BHS SERIES
- PASADA DE ARCO - FLIC FLAC - SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS | BWO - BHS - ADVANCED JUMP - BHS / BHS SERIES

- ARCO PASADO ADELANTE - RUEDA AÉREA | FWO - AERIAL
- SALTO TIGRE - RUEDA LIBRE | BOUNDER/FLYSPRING - AERIAL
- RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | ROUND OFF - BHS - TUCK
- RO - FF SALIDA CON PASO - 1/2 GIRO - RO - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | RO - BHS STEP OUT - 1/2 TURN - RO - TO - TUCK
- ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO | FWO - RO - TO - TUCK
- SALTO TIGRE - RONDADA - A - MORTAL AGRUPADO | BOUNDER/FLYSPRING - RO - TO - TUCK
- PALOMA - MORTAL ADELANTE AGRUPADO | FRONT HANDSPRING - PUNCH FRONT (FHS - PF)

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



HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 4

ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE	ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIÓN DE HABILIDADES COMBINATION SKILLS	ESTILO COED COED STYLE	ESTILO DESMONTE DISMOUNT STYLE
HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL					
- Inversión suelta hacia nivel prep o inferior - Inversión suelta en nivel prep a nivel prep - Inversión descendente desde nivel prep	- Tic toc desde lib nivel extendido a nivel prep o inferior (arriba- abajo) - Helicóptero movimiento suelto - Movimiento suelto en nivel prep hacia nivel prep - Movimiento suelto hacia extension	- Transición con 1-1/2 giro hacia debajo del nivel prep - Transición con 1-1/2 giro hacia nivel prep - Transición con 3/4 de giro hacia nivel extendido	Movimiento suelto con giro completo hacia nivel prep o inferior	Asistido o no asistido: - Walk-in/toss a manos - Walk-in/toss a manos, impulso a 2- piernas en nivel extendido - Walk-in/toss en nivel extendido	
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL					
- Posición invertida en nivel extendido. - Inversión suelta desde el nivel de cintura a nivel extendido – dos piernas. Flic up (back handspring up) hacia nivel prep – dos piernas	- Movimiento suelto desde nivel cintura o prep a lib en nivel Extendido - Tic toc desde posición de cuerpo en nivel extendido a lib en nivel prep o inferior (arriba – abajo) - Movimiento suelto desde nivel de suelo a pos del cuerpo en nivel extendido (switch up) Flic up (back handspring up) hacia nivel prep – dos piernas	- Transición con 1-1/2 giro hacia/en lib en nivel de prep - Transición con 1-1/2 en nivel prep (lib- posición de cuerpo) - Transición con giro completo hacia nivel extendido	- Movimiento suelto con giro completo desde nivel de cintura a lib en nivel prep (tic toc, ball up or straddle up) - Switch up con 1 giro desde nivel del suelo hasta lib en nivel de prep. - Tic toc con 1 giro desde nivel de prep hasta lib en nivel de prep - Switch up con 1 1/2 giros desde nivel del suelo hasta lib en nivel de prep	Asistido: - 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	Giro completo desde 1- Pierna en nivel extendido a Cuna
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL					
- Inversión suelta desde nivel prep/ inversión mano a mano en prep hacia nivel extendido – dos piernas. Flic up (back handspring up) hacia nivel extendido – dos piernas	- Movimiento suelto desde nivel de cintura a pos del cuerpo en nivel extendido. - Tic toc desde posición corporal en nivel extendido a posición corporal en nivel prep (arriba- abajo) Movimiento suelto desde nivel de prep a pos del cuerpo en nivel extendido	- Transición con 1-1/2 giro hacia/ en posición corporal en nivel de prep - Transición con 1-1/2 en nivel prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) - Transición con 1-1/2 giro hacia nivel extendido - Transición con giro completo hacia 1-pierna en nivel extendido - Transición con giro completo en nivel extendido	- Movimiento suelto con giro completo desde nivel de cintura a posición corporal en nivel prep (tic toc, ball up or straddle up) - Switch up con 1 giro desde nivel del suelo hasta posición de cuerpo en nivel de prep. - Tic toc con 1 giro desde nivel de prep hasta posición corporal en nivel de prep - Switch up con 1-1/2 giro desde nivel de suelo a pos del cuerpo en nivel prep - Movimiento suelto con 1-1/2 giro desde nivel de cintura o prep a lib en nivel prep (ej: subir agrupado/ball up, subir separando piernas/straddle up, etc.) - Inversión con giro completo hacia una pierna en nivel extendido	No asistido: - 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	- Doble giro desde 2- piernas en nivel prep/extendido a cuna - Desmonte con patada giro

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 4



SIN GIRO | NON- TWISTING

CON GIRO | TWISTING

- Agrupado - Patada | ball kick • Carpado - Posición x | pike-x • Gancho - Patada | hitch kick
- Doble toe touch | double toe touch

- Agrupado - Giro | ball full • Lib Giro | lib full • Carpado - Giro | pike full • Patada - Giro | kick full
- Toe touch - Giro | toe touch full • Giro - Toe touch | full up toe touch • Doble giro | double full



HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 4

GIMNASIA ESTÁTICA | STANDING TUMBLING

GIMNASIA CON CARRERA | RUNNING TUMBLING

HABILIDAD/PASE APROPIADA(O) DEL NIVEL

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

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

HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL

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

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

HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL

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

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

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

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

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

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