

**Las siguientes divisiones utilizaran las rubricas a continuacion detalladas:**

L3: Senior Coed

International: U19 Coed

L4: Senior Coed

International: U19 Coed, Open Coed

L4.2: Senior Coed

L5: Senior Coed, Senior Open Coed

Referirse como AS-DIV2 en los siguientes documentos.

Referred to as AS-DIV2 on the following documents.

2020 - 2021  
VARSITY ALL STAR

# Scoring Rubric Rubricas de Puntuacion



VARSITY  
ALL STAR



# 2020 - 2021 ALL STAR SCORING SYSTEM - BUILDING ELEVACIONES

## STUNT DIFFICULTY DIFICULTAD EN ELEVACIONES

3.0 - 3.5	POR DEBAJO	Los elementos realizados no llegan al nivel requerido
3.5 - 4.0	BAJO	4 elementos diferentes apropiados del nivel, realizados por más de la mayoría del equipo.(MOST)
4.0 - 4.5	MEDIO	4 elementos diferentes apropiados del nivel, realizados por más de la mayoría del equipo (MOST), de los cuales UNO de ellos es un elemento ELITE del nivel apropiado.
4.5 - 5.0	ALTO	4 elementos diferentes apropiados del nivel, realizados por más de la mayoría del equipo (MOST), de los cuales DOS de ellos es un elemento ELITE del nivel apropiado.

## ADDITIONAL INFORMATION INFORMACION ADICIONAL

Las habilidades que no se requieren sincronización pueden ser acumulativas para cumplir con un requisito de dificultad.  
Las habilidades en elevaciones solo recibirán crédito completo si muestran control a través del pop o la transición a otra habilidad.

### POSICIONES DE CUERPO:

- Lib y plataforma no son consideradas posiciones de cuerpo.
- Las posiciones del cuerpo incluyen: heel Stretch, arco y flecha, arabesque, scale, escorpión.

## DIFFICULTY DRIVERS DRIVERS DE DIFICULTAD

- Grado de dificultad
- Porcentaje de participación del equipo (Maximizando grupos de elevaciones de acuerdo al número de atletas)
- Combinación de Habilidades (de nivel o no apropiados)
- Velocidad de habilidades realizadas

## BUILDING QUANTITY CHART TABLA CANTIDAD ELEVACIONES

# OF ATLETAS	NUMERO DE GRUPOS	
	MAYORIA / MAJORITY	MAS DE LA MAYORIA/ MOST
5 - 11	1	1
12 - 15	1	2
16 - 19	2	3
20 - 23	3	4
24 - 30	4	5
31 - 38	5	6

## COED QUANTITY CHART

# DE HOMBRES EN EL EQUIPO	# DE ELEVACIONES
1 o Más	1

## PYRAMID DIFFICULTY DIFICULTAD EN PIRAMIDES

3.0 - 3.5	POR DEBAJO	Los elementos realizados no llegan al nivel requerido.
3.5 - 4.0	BAJO	2 elementos diferentes apropiados del nivel, 2 estructuras realizadas por más de la mayoría (most) del equipo.
4.0 - 4.5	MEDIO	3 elementos diferentes apropiados del nivel, 2 estructuras realizadas por más de la mayoría (most) del equipo.
4.5 - 5.0	ALTO	4 elementos diferentes apropiados del nivel, 2 estructuras realizadas por más de la mayoría (most) del equipo.

## TOSS DIFFICULTY DIFICULTAD EN LANZAMIENTOS

4.0	Menos de la mayoría del equipo ejecuta un lanzamiento
4.5	La mayoría del equipo (majority) realiza lanzamiento de nivel apropiado
5.0	Más de la mayoría (most) del equipo realiza lanzamiento de nivel apropiado en canon o sincronizado en la misma sección.

Misma sección - Los atletas no pueden ser reciclados.

## COED QUANTITY - LEVEL 3, 4, 4.2 & 5 SENIOR/INTERNATIONAL/OPEN TEAMS

BASADO EN UN GRUPO DE 3, EN CANON O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCION SIN REICLAR ATLETAS. CANTIDAD DE ELEVACIONES COED  
LAS ELEVACIONES DEBEN MANTENERSE POR 4 CONTEOS

	Elevaciones COED, <b>ASISTIDAS</b>	Elevaciones COED, <b>NO ASISTIDAS</b>
3.5	Habilidades realizadas que no alcanzan a los requerimientos del puntaje de 4.0.	N/A
4.0	Walk-in Hands Toss Hands	Habilidades realizadas que no alcanzan a los requerimientos del puntaje de 4.4.
4.2	Walk-in Hands press Extension Toss Hands press Extension	N/A
4.4	Walk-in Extended double leg stunt Toss Extended double leg stunt (SOLO nivel 4 & 5) Walk-in Hands press Extended single leg stunt/single arm stunt Toss Hands press Extended single leg stunt/single arm stunt	Walk-in Hands Toss Hands
4.6	Walk-in Extended single leg stunt/single arm stunt Toss Extended single leg stunt/single arm stunt (SOLO nivel 4 & 5)	Walk-in Hands press Extension Toss Hands press Extension
4.8	N/A	Walk-in Extended double leg stunt Toss Extended double leg stunt (SOLO nivel 4 & 5) Walk-in Hands press Extended single leg stunt/single arm stunt Toss Hands press Extended single leg stunt/single arm stunt
5.0	N/A	Walk-in Extended single leg stunt/single arm stunt Toss Extended single leg stunt/single arm stunt (SOLO nivel 4 & 5)

## COED STYLE ESTILO MIXTO

- Basado en un grupo de 3, consiste en una Base, Flyer y Spotter.
- La misma entrada y habilidad debe ser realizada por todos los grupos. Si hay una combinación de elevaciones asistidas y no asistidas, el puntaje se lo darán por las habilidades asistidas.
  - Una elevación coed se convierte en asistida si en cualquier punto el spotter toca a la base y/o flyer, incluyendo el dip para el desmonte. Esto no incluye asistido en el agarre de un desmonte.
- La entrada debe ser un a Toss o Walk-In.
  - Toss - Flyer inicia con los dos pies en la superficie de presentación. Base inicia con las manos en la cintura de la flyer.
  - Walk-In - Flyer y base inician uno frente al otro con un pie agarrado (loaded in)
- Base debe estar directamente debajo de la elevación
- Base y Spotter no deben estar pecho con pecho.

## TO RECEIVE COED CREDIT PARA RECIBIR CREDITO COED

- Solo las habilidades requeridas en la lista de tabla coed contara como Cantidad Coed.
- En Canon o sincronizadas en la misma seccion sin reciclar atletas.
- Las elevaciones deberan mantenerse por 4 conteos. Este conteo empezara cuando la elevacion se encuentre en el nivel intentado.
- Ej: Toss hands: el conteo inicia cuando la elevacion para en nivel prep.
- Ej: Toss hands press extension: el conteo inicia cuando la elevacion para en el nivel de extension
- Elevaciones coed deben tener un desmonte/pop controlado hacia la superficie de presentación para recibir todo el credito de Cantidad Coed.
- Cero sera otorgado cuando un equipo:
  - No realiza el numero requerido de elevaciones
  - No se adhiere al estilo Mixto (Coed Style)



## JUMP DIFFICULTY DIFICULTAD EN SALTOS

LOS SALTOS DEBEN USAR UN "WHIP" PARA SER CONSIDERADOS COMO CONECTADOS

3.5	Habilidades realizadas no llegan a los 4 puntos requeridos.
4.0	Más de la mayoría realiza UN salto avanzado
4.5	Más de la mayoría (most) del equipo realiza 2 saltos avanzados conectados, deben de ser sincronizados y deben incluir variedad. Tiny/Mini: Mas de la mayoría del equipo realiza 2 saltos avanzados deben de ser sincronizados, pero NO necesitan ser conectados o incluir variedad.
5.0	Más de la mayoría (most) del equipo realiza 3 saltos avanzados conectados o 2 saltos avanzados conectados mas 1 salto avanzado adicional, deben de ser sincronizados y deben incluir variedad. Tiny/Mini: Mas de la mayoría del equipo realiza 3 saltos avanzados deben de ser sincronizados, pero NO necesitan ser conectados o incluir variedad.

## TUMBLING/JUMP QUANTITY CHART

TABLA CANTIDAD GIMNASIA

# DE ATLETAS	MAYORIA/ MAJORITY	MAS DE LA MAYORIA/ MOST
5 - 7	2	4
8 - 9	4	5
10 - 15	6	7
16 - 19	8	9
20 - 25	10	13
26 - 30	14	16
31 - 38	15	18

## DIFFICULTY DRIVERS DRIVERS DE DIFICULTAD

- Grado de dificultad.
- Porcentaje de participacion del equipo.
- Combinacion de Habilidades (de nivel o no apropiados).
- Sincronizacion de los pases
- Variedad de los pases

## JUMPS SALTOS

- Variedad - al menos 2 saltos diferentes. Realizar el mismo salto con diferentes piernas no es considerado variedad (ej: patada izquierda/derecha)
- Las habilidades de saltos deben aterrizar en los pies para ser considerado nivel apropiado y recibir el puntaje de dificultad (ej: saltos que aterricen en las rodillas o sentados, etc, no cuenta)
- SALTOS BASICOS: Spread Eagle, Tuck
- SALTOS AVANZADOS: Pike, patada derecha/izquierda (frente o de lado), toe touch.

## STANDING TUMBLING DIFFICULTY DIFICULTAD EN GIMNASIA ESTATICA

3.0 - 3.5	POR DEBAJO	Las habilidades realizados no llegan al nivel requerido
3.5 - 4.0	BAJO	Más de la mayoría (most) del equipo realiza un pase de nivel apropiado
4.0 - 4.5	MEDIO	La mayoría del equipo realiza la misma habilidad de nivel apropiado el cual debe de ser sincronizado desde el inicio del movimiento.
4.5 - 5.0	ALTO	Más de la mayoría (most) del equipo realiza la misma habilidad de nivel apropiado el cual debe de ser sincronizado desde el inicio del movimiento más la mayoría del equipo realiza un elemento adicional de nivel apropiado

## STANDING TUMBLING DIFFICULTY

En un esfuerzo por reducir el numero de pases de gimnasia estatica realizados en N1-N5 y JR6, el siguiente criterio sera usado para otorgar puntajes mas altos, dentro del rango:

- Grado de dificultad de los pases/elementos.
- Variedad de los pases/elementos.
- Satisface o excede la cantidad requerida utilizando grupos o pases sincronizados.

## RUNNING TUMBLING DIFFICULTY DIFICULTAD EN GIMNASIA CON CARRERA

3.0 - 3.5	POR DEBAJO	Los elementos realizados no llegan al nivel requerido
3.5 - 4.0	BAJO	Menos de la mayoría del equipo realiza un elemento de nivel apropiado
4.0 - 4.5	MEDIO	La mayoría del equipo realiza un elemento de nivel apropiado
4.5 - 5.0	ALTO	Mas de la mayoría del equipo realiza un elemento de nivel apropiado

## ADDITIONAL INFORMATION INFORMACION ADICIONAL

- N1 - N5 Gimnasia Estatica - Un Pase sincronizado apropiado del mismo nivel, no puede ser usado para llenar la mayoría de pases requeridos.
- Los pases de gimnasia deberan aterrizar en los pies para poder ser considerado de nivel apropiado y recibir el credito de dificultad (ej. salto 3/4 medio mortal al piso, flip flap que termina en posicion prona, etc, no contará).
- Saltos dentro de un pase, no interrumpiran un paso (ej: Toe Touch-Flip -toe touch-flip es 1 pase en nivel 3).
- Saltos en T no son considerados como saltos y puede romper el pase en 2 pases por separados.
- Nivel 2- Ninguna habilidad después de una Rondada que son ILEGALES en nivel 1 contara como credito para nivel apropiado.
- Nivel 3- Ninguna habilidad fuera de un flip paso 1/2 giro que es ILEGAL en nivel 2 contara como credito para nivel apropiado.
- Nivel 4- Mortal de frente no contará como credito apropiado.
- Nivel 5- Ninguna habilidad, fuera de mortal (TUCK) en gimnasia estatica, que son ILEGALES en Nivel4 contará como credito de nivel apropiado. (ej. FF-mortal-FF-mortal)



STUNT CREATIVITY CREATIVIDAD DE LA ELEVACION	
2.0 - 2.5	<p>Las habilidades de las elevaciones incorporan efectos visuales, unicos o ideas novedosas. Esto incluye habilidades apropiadas de nivel y no de nivel</p> <p>Esto puede incluir: Entradas • Transiciones • Desmontes • Claridad • Fluidez</p>

PYRAMID CREATIVITY CREATIVIDAD DE LA PIRAMIDE	
2.0 - 2.5	<p>Las habilidades de las piramides incorporan efectos visuales, unicos o ideas novedosas. Esto incluye habilidades apropiadas de nivel y no de nivel</p> <p>Esto puede incluir: Entradas • Transiciones • Desmontes • Claridad • Fluidez</p>

COMPOSICION DE LA RUTINA ROUTINE COMPOSITION	
9.0 - 10	<p>La habilidad del equipo en demostrar durante la rutina lo siguiente:</p> <p>Mantener una uniformidad del espacio consistente • Formaciones • Transiciones</p> <p>Esto incluye ideas innovadoras, visuales y nuevas; asi como tambien habiliddes adicionales realizadas para mejorar la rutina en general.</p>

BAILE DANCE	
9.0 - 10	<p>La habilidad del equipo en demostrar un alto nivel de energia y entretenimiento, el cual puede incorporar:</p> <p>Elementos visuales • Variedad de niveles • Cambios de formaciones • Movimientos de pies • Trabajos en el piso • Trabajos en pareja • Velocidad.</p> <p>Esto tambien incluye: Tecnica • Perfeccion • Precision y fuerza en los motions • Sincronizacion.</p>

PRESENTACION/ IMPRESEION ATLETICA ADECUADA SHOWMANSHIP	
9.0 - 10	<p>La habilidad del equipo en demostrar un alto nivel de energia y entretenimiento manteniendo un entusiasmo genuino. Esto incluye una impresion apropiada de lo atletas durante toda la rutina.</p> <p><b>En este momento, las máscaras, Los cobertores de cara, la calidad del video, etc. actualmente no permiten que la categoría Showmanship se califique correctamente tanto en eventos en vivo como virtuales.</b></p> <p><b>Para todos los eventos hasta nuevo aviso, los equipos serán calificados según su Impresión Atlética Apropiaada en lugar de su habilidad para el espectáculo.</b></p> <p><b>Esta puntuación comenzará en 10.0 y puede reducirse en 0.2 por cada instancia donde se muestre una coreografía, música, etc. inapropiadas. Todo el panel de jueces deberá estar de acuerdo en que el equipo no tuvo una impresión atlética adecuada para reducir su puntuación. Esta puntuación será definitiva y no se podrá revisar ni cuestionar.</b></p>



# 2020 - 2021 ALL STAR SCORING SYSTEM - TUMBLING **GIMNASIA**

9.18.20

## LEVEL 2

STANDING TUMBLING SKILLS	RUNNING TUMBLING SKILLS
STANDING BACK HANDSPRING • BACK HANDSPRING STEP OUT BACK EXTENSION ROLL BACK HANDSPRING • BACK WALKOVER BACK HANDSPRING	CARTWHEEL BHS • ROUND OFF BHS • ROUND OFF BHS STEP OUT ROUND OFF BHS SERIES • FRONT WALKOVER TO ROUND OFF BHS SERIES

## LEVEL 3

STANDING TUMBLING SKILLS	RUNNING TUMBLING SKILLS
BHS SERIES • JUMP TO BHS • JUMP TO BHS SERIES BHS SERIES JUMP BHS SERIES • BHS STEP OUT BHS COMBO	AERIALS • PUNCH FRONT • ROUND OFF TUCK • ROUND OFF BHS BACK TUCK ROUND OFF BHS SERIES TO BACK TUCK • FRONT WALKOVER TO ROUND OFF BHS BACK TUCK FRONT WALKOVER TO ROUND OFF BHS SERIES BACK TUCK

## LEVEL 4

STANDING TUMBLING SKILLS	RUNNING TUMBLING SKILLS
STANDING BACK TUCK • BHS BACK TUCK • BHS SERIES TO BACK TUCK JUMP BHS BACK TUCK • JUMP BHS SERIES TO BACK TUCK	CARTWHEEL BACK TUCK • ROUND OFF LAYOUT ROUND OFF BHS LAYOUT/LAYOUT STEPOUT / X-OUT • ROUND OFF BHS SERIES TO LAYOUT FRONT WALKOVER THROUGH TO LAYOUT • PUNCH FRONT STEPOUT TO LAYOUT ROUND OFF BHS SERIES TO LAYOUT • ROUND OFF BHS WHIP BHS TO LAYOUT PUNCH FRONT STEPOUT TO ROUND OFF BHS WHIP BHS TO BACK TUCK FRONT HANDSPRING PUNCH FRONT FRONT HANDSPRING PUNCH FRONT THROUGH TO ROUND OFF BHS BACK TUCK/LAYOUT

## LEVEL 5

STANDING TUMBLING SKILLS	RUNNING TUMBLING SKILLS
JUMP BACK TUCK • BHS SERIES TO WHIPS AND LAYOUTS • JUMP BHS SERIES TO WHIPS AND LAYOUTS BHS WHIP BHS SERIES TO LAYOUT/LAYOUT STEPOUT/X-OUT	ROUND OFF FULL • ROUND OFF BHS FULL • FRONT WALKOVER THROUGH TO FULL PUNCH FRONT STEPOUT TO FULL • ROUND OFF WHIP BHS TO FULL



## EJECUCION EXECUTION

3.5 - 5.0	<p>Se espera que los atletas demuestren una técnica excelente al realizar cada habilidad. La ejecución de un equipo será determinada por todos los atletas que realicen la habilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El puntaje iniciará en 5.0 y podrá ser reducido en .1, .2 o .3 basado en la falta de ejecución técnica de cada driver.</li> <li>• .1 - Problemas menores en técnica del equipo, no solo 1 atleta en gimnasia/ saltos o 1 atleta en elevaciones/piramides/lanzamientos.</li> <li>• .2 - Problemas múltiples en técnica del equipo.</li> <li>• .3 - Problemas generales en técnica del equipo.</li> <li>• No más de .3 será descontado por un driver.</li> <li>• Diferencias de estilo no se tomará en cuenta en el puntaje de ejecución de un equipo.</li> </ul>
-----------	--

### DRIVERS ELEVACIONES / PIRAMIDES STUNT/PYRAMID DRIVERS

Cada driver puede incluir, pero no limitar los siguientes ejemplos:

Top Person / Flyer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del cuerpo</li> <li>• Flexibilidad Uniforme</li> <li>• Posición de los brazos</li> <li>• Piernas estiradas/bloqueadas y punta de pie.</li> </ul>
Bases/Spotters	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabilidad de la Elevación</li> <li>• Postura Solida</li> <li>• Posicionados con ancho de hombros</li> <li>• Pies estacionarios</li> </ul>
Transiciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entradas</li> <li>• Desmontes</li> <li>• Rapidez/control/fluidez de habilidad hacia habilidad.</li> </ul>
Sincronización*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo</li> </ul>
Errores obvios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .2 - 2 errores (Desequilibrios (bobbles)***, caídas de elev. y/o , caída grave de elev.)</li> <li>• .3 - 3 o mas errores (Desequilibrios (bobbles)***, caídas de elev. y/o , caída grave de elev.)</li> </ul>

\*Equipos que no realizan al menos 1 elemento/transición de nivel apropiado por 2 o más grupos en elevaciones y Piramides automáticamente recibirá .3 puntos menos en sincronización.

\*\*Desequilibrios/Bobbles - habilidades en Elevaciones/ piramides que tienen desequilibrios, pero son salvados.

### DRIVERS GIMNASIA ESTATICA/CORRIDA STANDING/RUNNING TUMBLING DRIVERS

Cada driver puede incluir, pero no limitar los siguientes ejemplos:

Approach / Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición de los brazos hacia el pase/habilidad.</li> <li>• Swing/preparacion</li> <li>• Posición del pecho</li> <li>• Fluidez de habilidad hacia habilidad en un pase.</li> </ul>
Speed / Rapidez	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consistente o incrementa mediante cada pase/habilidad</li> <li>• Conexión de pase/habilidad</li> </ul>
Control del Cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición de la cabeza</li> <li>• Posición del Brazo/hombro en la habilidad.</li> <li>• Caderas</li> <li>• Posición de las piernas en la habilidad</li> <li>• Punta de Pie</li> </ul>
Landings/aterrizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlados</li> <li>• Piernas/pies juntos</li> <li>• Posición del pecho</li> <li>• Pase/habilidad terminado.</li> <li>• Habilidades con giros incompletos.</li> </ul>
Sincronización*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo</li> </ul>

\*Equipos que no realizan al menos 2 o más pases sincronizados en grupo automáticamente recibirá .3 puntos menos en sincronización.

### DRIVERS LANZAMIENTOS TOSS DRIVERS

Cada driver puede incluir, pero no limitar los siguientes ejemplos:

Top Person/flyer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del cuerpo</li> <li>• Ejecución consistente de la habilidad/elemento</li> <li>• Piernas estiradas/ punta de pie</li> <li>• Posición de los brazos</li> </ul>
Bases/Spotters	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usan brazos/piernas para lanzar juntos</li> <li>• Postura sólida</li> <li>• Posicionados con ancho de hombros</li> <li>• Tiempo</li> </ul>
Altura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relativa al tamaño de los atletas que ejecutan el lanzamiento.</li> </ul>
Canasta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brazos arriba para agarrar alto.</li> <li>• Piernas son utilizadas para absorber la caída.</li> <li>• Grupos son posicionados no más que el ancho de hombros</li> <li>• Controlados</li> </ul>
Errores Obvios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .3 - caídas de elev. y/o , caída grave de elevaciones.</li> </ul>

Equipos con 1 solo lanzamiento siempre recibirán .3 puntos menos de cada driver, sin importar la gravedad del problema.

### DRIVERS SALTOS JUMP DRIVERS

Cada driver puede incluir, pero no limitar los siguientes ejemplos:

Approach/Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrada Consistente</li> <li>• Swing/preparacion</li> </ul>
Posición de los brazos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición de los brazos dentro del salto</li> </ul>
Posición de las piernas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piernas estiradas</li> <li>• Punta de pie</li> <li>• Posición/rotación de la cadera</li> <li>• Hyperextension</li> <li>• Altura</li> </ul>
Landings/Aterrizajes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piernas/pies juntos</li> <li>• Posición del pecho</li> </ul>
Sincronización	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo</li> </ul>



# 2020 - 2021 ALL STAR SCORING SYSTEM - STUNTS ELEVACIONES

## LEVEL 3

	INVERSION STYLE	RELEASE STYLE	TWISTING	DISMOUNT STYLE	OTHER STUNTS
<b>LEVEL APPROPRIATE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>INVERTED BELOW PREP LEVEL</li> <li>INVERTED AT PREP LEVEL</li> <li>DOWNWARD INVERSION FROM BELOW PREP LEVEL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RELEASE TO PREP LEVEL OR BELOW</li> <li>SWITCH UP TO PREP LEVEL LIB</li> <li>BALL UP, STRADDLE UP AND/OR RELEASE TO PREP LEVEL LIB</li> <li>TIC TOC BELOW PREP LEVEL TO BELOW PREP LEVEL (LIB TO LIB)</li> <li>TIC TOC BELOW PREP LEVEL TO PREP LEVEL (LIB TO LIB)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FULL UP BELOW PREP LEVEL</li> <li>FULL UP PREP LEVEL STUNT</li> <li>1/4 TWISTING TRANSITION TO EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>FULL UP TO PREP LEVEL 1 LEG STUNT</li> <li>PREP LEVEL FULL TWISTING TRANSITION TO PREP LEVEL 1 LEG STUNT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>STRAIGHT CRADLE FROM EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>FULL DOWN FROM PREP</li> <li>1/4 TWISTING DISMOUNT FROM EXTENDED 1 LEG</li> <li>FULL DOWN FROM EXTENSION</li> <li>SINGLE SKILL CRADLE FROM 2 LEG STUNT (NON-TWISTING)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FULL TWIST TO PRONE FROM PREP LEVEL</li> <li>EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>SUSPENDED FRONT FLIP</li> <li>SPECIALTY SUSPENDED FRONT FLIP (NON-TWISTING)</li> <li>SUSPENDED TWISTING FRONT FLIP</li> <li>TOSS HANDS</li> <li>SINGLE BASED 1 LEG EXTENDED STUNTS</li> <li>TOSS HANDS PAUSE PRESS EXTENSION</li> <li>WALK IN EXTENSION</li> <li>COMBINATION OF TWO OR MORE LEVEL APPROPRIATE SKILLS PERFORMED SIMULTANEOUSLY</li> </ul>
<b>ELITE LEVEL APPROPRIATE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>INVERSION TO EXTENDED 1 LEG STUNT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TIC TOC PREP LEVEL LIB TO EXTENDED BODY POSITION</li> <li>SWITCH UP TO PREP LEVEL BODY POSITION</li> <li>BALL UP OR STRADDLE UP TO PREP LEVEL BODY POSITION</li> <li>RELEASE TO PREP LEVEL BODY POSITION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FULL UP TO PREP LEVEL BODY POSITION</li> <li>1/4 TWISTING TRANSITION TO EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>PREP LEVEL FULL TWISTING TRANSITION TO PREP LEVEL BODY POSITION</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 TWISTING INVERSION TO EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>FULL TWISTING TIC TOC AT PREP LEVEL (LIB TO BODY POSITION)</li> </ul>

## LEVEL 4

	INVERSION STYLE	RELEASE STYLE	TWISTING	DISMOUNT STYLE	OTHER STUNTS
<b>LEVEL APPROPRIATE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RELEASED INVERSION TO PREP LEVEL OR BELOW</li> <li>RELEASED INVERSION AT PREP LEVEL TO PREP LEVEL</li> <li>DOWNWARD INVERSION FROM PREP LEVEL</li> <li>EXTENDED INVERTED STUNT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SWITCH UP TO EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>RELEASE TO EXTENDED STUNT</li> <li>TIC TOC LIB TO LIB (HIGH TO LOW)</li> <li>HELICOPTER RELEASE MOVES</li> <li>RELEASE TO EXTENDED LIB</li> <li>SWITCH UP TO EXTENDED BODY POSITION</li> <li>FULL TWISTING RELEASE TO PREP LEVEL OR BELOW</li> <li>RELEASE FROM PREP LEVEL TO PREP LEVEL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 TWISTING TRANSITION TO BELOW PREP LEVEL</li> <li>3/4 TWISTING TRANSITION TO EXTENDED STUNT</li> <li>FULL UP TO EXTENDED 2 LEG STUNT</li> <li>1 1/4 TWISTING TRANSITION TO PREP LEVEL</li> <li>1 1/2 TWISTING TRANSITION TO PREP LEVEL 1 LEG STUNT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FULL DOWN FROM EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>DOUBLE DOWN FROM PREP LEVEL</li> <li>DOUBLE DOWN FROM EXTENDED STUNT</li> <li>KICK FULL TWISTING DISMOUNT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TOSS EXTENSION</li> <li>TOSS 1 LEG EXTENDED STUNT</li> <li>COMBINATION OF TWO OR MORE LEVEL APPROPRIATE SKILLS PERFORMED SIMULTANEOUSLY</li> </ul>
<b>ELITE LEVEL APPROPRIATE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RELEASED INVERSION FROM BELOW PREP LEVEL TO EXTENDED STUNT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TIC TOC EXTENDED BODY POSITION TO PREP LEVEL OR BELOW BODY POSITION (HIGH TO LOW)</li> <li>BALL UP OR STRADDLE UP TO EXTENDED BODY POSITION</li> <li>RELEASE TO EXTENDED BODY POSITION (NOT INCLUDING SWITCH UP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FULL UP TO EXTENDED LIB (NOT BODY POSITION)</li> <li>1 1/2 TWISTING TRANSITION TO PREP LEVEL BODY POSITION</li> <li>EXTENDED FULL TWISTING TRANSITION TO EXTENDED STUNT</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>FULL TWISTING INVERSION TO EXTENDED STUNT</li> <li>FULL TWISTING TIC TOC RELEASE TO PREP LEVEL 1 LEG STUNT</li> <li>FULL TWISTING BALL UP, STRADDLE UP AND/OR SWITCH UP TO PREP LEVEL BODY POSITION</li> <li>1 1/2 TWISTING BALL UP, STRADDLE UP AND/OR SWITCH UP TO PREP LEVEL 1 LEG STUNT</li> </ul>

## LEVEL 5

	INVERSION STYLE	RELEASE STYLE	TWISTING	DISMOUNT STYLE	OTHER STUNTS
<b>LEVEL APPROPRIATE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DOWNWARD INVERSION FROM EXTENDED STUNT</li> <li>DOWNWARD INVERSION FROM EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>RELEASED INVERSION FROM PREP LEVEL TO EXTENSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 TURN SWITCH UP TO EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>TIC TOC LIB TO LIB (HIGH TO HIGH)</li> <li>TIC TOC LIB TO LIB (LOW TO HIGH)</li> <li>1/2 TURN SWITCH UP TO EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>TIC TOC LIB TO BODY POSITION (LOW TO HIGH)</li> <li>TWISTING HELICOPTER RELEASE MOVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/4 UP TO EXTENDED STUNT</li> <li>DOUBLE UP TO PREP LEVEL STUNT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DOUBLE DOWN FROM 1 LEG STUNT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 - 2 TWIST TO PRONE</li> <li>TOSS 1/4 - 1/2 TWIST TO EXTENDED STUNT</li> <li>TOSS EXTENDED 1 ARM STUNT</li> <li>TOSS FULL TWIST TO EXTENDED STUNT</li> <li>COMBINATION OF TWO OR MORE LEVEL APPROPRIATE SKILLS PERFORMED SIMULTANEOUSLY</li> </ul>
<b>ELITE LEVEL APPROPRIATE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RELEASED INVERSION FROM PREP LEVEL OR ABOVE TO EXTENDED 1 LEG STUNT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TIC TOC EXTENDED 1 LEG STUNT TO BODY POSITION (HIGH TO HIGH)</li> <li>SWITCH UP FULL TWIST TO EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>1/2 TWISTING BALL UP TO EXTENDED BODY POSITION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FULL UP TO EXTENDED BODY POSITION</li> <li>1 1/4 UP TO EXTENDED STUNT</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 - 3/4 TWISTING TIC TOC TO EXTENDED 1 LEG STUNT</li> <li>FULL TWISTING TIC TOC TO EXTENDED 1 LEG STUNT (LOW TO HIGH)</li> <li>UNASSISTED COED STYLE TOSS EXTENDED 1 ARM STUNT</li> </ul>



## LEVEL 3

NON - TWISTING	TWISTING
BALL ARCH • PRETTY GIRL ARCH • PIKE ARCH KICK ARCH • BALL-X • TOE TOUCH	FULL TWIST

## LEVEL 4

NON - TWISTING	TWISTING
BALL KICK • PIKE-X • HITCH KICK • SWITCH KICK • DOUBLE TOE TOUCH	BALL FULL • PIKE FULL • KICK FULL TOE TOUCH FULL • FULL UP TOE TOUCH • DOUBLE FULL

## LEVEL 5

NON - TWISTING	TWISTING
PIKE HITCH KICK • PIKE KICK PRETTY GIRL PIKE SWITCH KICK • HITCH KICK KICK	HITCH KICK FULL • SWITCH KICK FULL • KICK KICK FULL • PIKE KICK FULL KICK FULL KICK