

® VARSITY ALL STAR SCORING SYSTEM

ALL STAR PREP SCORE SHEET



BUILDING SKILLS	TOTAL	DIFFICULTY	TECHNIQUE	CREATIVITY
STUNTS	12	4.5	5	2.5
PYRAMIDS	12	4.5	5	2.5

TUMBLING SKILLS	TOTAL	DIFFICULTY	TECHNIQUE
STANDING TUMBLING	9.5	4.5	5
RUNNING TUMBLING	9.5	4.5	5
JUMPS	9.5	4.5	5

OVERALL ROUTINE	TOTAL	DIFFICULTY
DANCE	10	10
ROUTINE COMPOSITION	10	10
PERFORMANCE	10	10

ALL TOTAL	82.5
------------------	-------------



2018 - 2019 ALL STAR PREP SCORING SYSTEM - ELEVACIONES

STUNT DIFFICULTY DIFICULTAD EN LAS 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.
4.0 - 4.5	MEDIO	4 elementos diferentes apropiados del nivel, realizados por más de la mayoría del equipo, de los cuales UNO de ellos es un elemento ELITE del nivel apropiado.

Las elevaciones solo recibirán su puntaje completo si muestran control durante el pop o transición hacia otra habilidad

PYRAMID DIFFICULTY DIFICULTAD EN LAS 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 del equipo.
4.0 - 4.5	MEDIO	3 elementos diferentes apropiados del nivel, 2 estructuras realizadas por más de la mayoría del equipo.

DIFFICULTY DRIVERS DIFICULTAD EN LOS DRIVERS	
<ul style="list-style-type: none"> • Grado de dificultad • Porcentaje de participación del equipo • Combinación de habilidades (de nivel o no apropiados) • Velocidad de habilidades realizadas 	

TECHNIQUE TECNICA	
3.5 - 5.0	La habilidad del equipo para ejecutar elevaciones, pirámides y lanzamientos con excelente precisión y forma
STUNT/PYRAMID DRIVERS	DRIVERS LANZAMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Control del cuerpo de la Flyer • Estabilidad de la elevación Bases/Spotters • Inicio/Transiciones/Desmontes • Errores obvios • Sincronización 	<ul style="list-style-type: none"> • Flyers • Bases/Spotters • Altura • Desmonte/Canasta • Sincronización/Timing

TABLA de CANTIDAD de ELEVACIONES/LANZAMIENTOS		
STUNT/TOSS QUANTITY CHART		
# DE ATLETAS	MAYORIA / MAJORITY	MAS DE LA MAYORIA / MOST
5 - 11	1	1
12 - 15	1	2
16 - 19	2	3
20 - 23	3	4
24 - 27	4	5
28 - 30	4	6
31 - 38	5	7



2018 - 2019 ALL STAR PREP SCORING SYSTEM - GIMNASIA

STANDING TUMBLING DIFFICULTY DIFICULTAD EN GIMNASIA ESTATICA		
3.0 - 3.5	POR DEBAJO	Los elementos realizados no llegan al nivel requerido
3.5 - 4.0	BAJO	La mayoría del equipo realiza un elemento de nivel apropiado
4.0 - 4.5	MEDIO	Más de la mayoría del equipo realiza el mismo elemento de nivel apropiado el cual debe de ser sincronizado desde el inicio del movimiento.

DIFFICULTY DRIVERS DIFICULTAD EN LOS DRIVERS	
<ul style="list-style-type: none"> • Grado de dificultad • Porcentaje de participación del equipo • Combinación de elementos • Sincronización de pases • Variedad de pases 	

RUNNING TUMBLING DIFFICULTY DIFICULTAD EN GIMNASIA CORRIDA		
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

TUMBLING/JUMP QUANTITY CHART		
TABLA de CANTIDAD de GIMNASIA/SALTOS		
# DE ATLETAS	MAYORIA / MAJORITY	MAS DE LA MAYORIA / MOST
5 - 7	2	3
8 - 9	4	5
10 - 11	5	6
12 - 14	6	7
15 - 16	7	9
17 - 19	8	10
20 - 22	10	12
23 - 25	11	13
26 - 27	13	15
28 - 30	14	16
31 - 38	15	18

JUMP DIFFICULTY DIFICULTAD EN SALTOS	
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 del equipo realiza 2 saltos avanzados.

Los equipos deberán realizar la habilidad requerida o serán calificados con el puntaje bajo.

SALTOS BASICOS: Spread Eagle, Tuck // SALTOS AVANZADOS: Pike, patada derecha/izquierda (frente o de lado), toe touch

TECHNIQUE TECNICA	
3.5 - 5.0	La habilidad del equipo para ejecutar gimnasia estatica, gimnasia corrida y saltos con excelente precisión, forma y sincronización
STANDING/RUNNING TUMBLING DRIVERS	JUMP DRIVERS
<ul style="list-style-type: none"> • Inicio /approach • Velocidad • Control de cuerpo • Aterrizaje / terminación • Sincronización 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de los brazos • Posición de las piernas • Hiperextensión/Altura • Aterrizaje / terminación • Sincronización



2018 - 2019 ALL STAR PREP SCORING SYSTEM - OVERALL

STUNT CREATIVITY CREATIVIDAD DE LA ELEVACION

2.0 - 2.5

Las habilidades de las elevaciones incorporan efectos visuales, unicos o ideas novedosas. Esto incluye habilidades apropiadas de nivel y no de nivel.

PYRAMID CREATIVITY CREATIVIDAD DE LA PIRAMIDE

2.0 - 2.5

Las habilidades de las piramides incorporan efectos visuales, unicos o ideas novedosas. Esto incluye habilidades apropiadas de nivel y no de nivel.

DANCE BAILE

9.0 - 10

La habilidad del equipo en demostrar un alto nivel de energia y entretenimiento, el cual incorpora multiples elementos visuales que incluyen una variedad de niveles, cambios de formaciones, trabajos en pareja movimientos de los pies y del piso. Esto incluye tecnica, perfeccion, sincronizacion, pasos al ritmo de la musica presentados en la rutina.

PERFORMANCE PRESENTACION

9.0 - 10

La habilidad del equipo en demostrar un alto nivel de energia y entretenimiento, manteniendo una uniformidad consistente, entusiasmo y deportividad genuina. Esto incluye la impresion que sea apropiada de lo atletas durante toda la rutina.

ROUTINE COMPOSITION COMPOSICION DE LA RUTINA

9.0 - 10

La habilidad del equipo en demostrar patrones de movimientos precisos espaciados y no notorios durante la rutina. Esto incluye ideas innovadoras, visuales y nuevas; asi como tambien habilddes adicionales realizadas para mejorar la rutina en general.



2018 - 2019 ALL STAR PREP SCORING SYSTEM - STUNTS

8.20.18

LEVEL 1

	INVERSION STYLE	RELEASE STYLE	TWISTING	DISMOUNT STYLE	OTHER STUNTS
LEVEL APPROPRIATE	<ul style="list-style-type: none"> INVERSION TO GROUND LEVEL 	<ul style="list-style-type: none"> SWITCH UP TO LIB BELOW PREP LEVEL SWITCH UP TO BODY POSITION BELOW PREP LEVEL TIC TOC BELOW PREP LEVEL (LIB TO LIB) TIC TOC BELOW PREP LEVEL (LIB TO BODY POSITION) 	<ul style="list-style-type: none"> $\frac{1}{2}$ TWISTING TRANSITION TO BELOW PREP LEVEL $\frac{1}{2}$ DOWN TO GROUND LEVEL $\frac{1}{2}$ TWISTING TRANSITION FROM PREP LEVEL 	<ul style="list-style-type: none"> STEP DOWN STRAIGHT CRADLE 	<ul style="list-style-type: none"> BACK STAND PREP LEVEL SHOW & GO STRADDLE SIT FLAT BACK EXTENDED STRADDLE SIT BELOW PREP LEVEL 1 LEG STUNT EXTENDED FLAT BACK PREP LEVEL 1 LEG STUNT WITH BRACER PREP LEVEL TO PRONE 1 LEG STUNT BELOW PREP LEVEL SHOULDER SIT CHAIR SHOULDER STAND COMBINATION OF TWO OR MORE LEVEL APPROPRIATE SKILLS PERFORMED SIMULTANEOUSLY
ELITE LEVEL APPROPRIATE		<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC BELOW PREP LEVEL (BODY POSITION TO BODY POSITION) 	<ul style="list-style-type: none"> $\frac{1}{2}$ TWISTING TRANSITION TO PREP 		<ul style="list-style-type: none"> TRANSITION FROM BELOW PREP LEVEL TO PREP LEVEL BODY POSITION STUNT WITH BRACER $\frac{1}{2}$ TWISTING TRANSITION TO PREP LEVEL 1 LEG STUNT WITH BRACER

LEVEL 2

	INVERSION STYLE	RELEASE STYLE	TWISTING	DISMOUNT STYLE	OTHER STUNTS
LEVEL APPROPRIATE	<ul style="list-style-type: none"> INVERSION FROM GROUND LEVEL TO BELOW PREP LEVEL INVERSION FROM GROUND LEVEL TO PREP LEVEL 	<ul style="list-style-type: none"> SWITCH UP TO LIB PREP LEVEL TIC TOC PREP LEVEL (LIB TO LIB) TIC TOC PREP LEVEL (LIB TO BODY POSITION) 	<ul style="list-style-type: none"> $\frac{1}{2}$ TWISTING TRANSITION TO BELOW PREP LEVEL $\frac{1}{2}$ TWISTING TRANSITION TO PREP LEVEL $\frac{1}{2}$ TWISTING TRANSITION TO PREP LEVEL 1 LEG STUNT $\frac{1}{2}$ TWISTING TRANSITION TO PREP LEVEL BODY POSITION $\frac{1}{2}$ TWISTING TRANSITION TO EXTENDED STUNT 	<ul style="list-style-type: none"> STRAIGHT CRADLE FROM EXTENSION STRAIGHT CRADLE FROM PREP LEVEL BODY POSITION $\frac{1}{2}$ TWISTING DISMOUNT FROM PREP OR EXTENSION 	<ul style="list-style-type: none"> PRONE PREP LEVEL 1 LEG STUNT EXTENSION BARREL ROLL LEAP FROG VARIATIONS $\frac{1}{2}$ TWIST TO PRONE WALK IN PREP LEVEL PRESS EXTENSION COMBINATION OF TWO OR MORE LEVEL APPROPRIATE SKILLS PERFORMED SIMULTANEOUSLY
ELITE LEVEL APPROPRIATE	<ul style="list-style-type: none"> INVERSION FROM GROUND LEVEL TO EXTENDED STUNT 	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC PREP LEVEL (BODY POSITION TO BODY POSITION) 	<ul style="list-style-type: none"> $\frac{1}{2}$ TWISTING TRANSITION TO EXTENDED STUNT 		<ul style="list-style-type: none"> $\frac{1}{2}$ TWISTING INVERSION TO EXTENDED STUNT $\frac{1}{2}$ TWISTING TIC TOC TO PREP LEVEL 1 LEG STUNT $\frac{1}{2}$ TWISTING INVERSION TO PREP LEVEL 1 LEG STUNT

LEVEL 3

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

This document includes examples of level appropriate skills. Coaches are still responsible for ensuring that any skills performed in their routine are compliant with the USASF Safety Rules. Please check back as this document may be updated throughout the season.



LEVEL 1

STANDING TUMBLING SKILLS	RUNNING TUMBLING SKILLS
<p>FORWARD ROLL • STRADDLE ROLL • HANDSTAND • HANDSTAND FORWARD ROLL • FRONT LIMBER FRONT WALK OVER • CARTWHEEL • BACKWARD ROLL BACK EXTENSION ROLL • PUSH UP TO BACKBEND • STANDING BACKBEND BACKBEND KICK OVER • BACK WALKOVER</p>	<p>CARTWHEEL • FRONT WALKOVER • ROUND OFF • CARTWHEEL BACK WALKOVER FRONT WALKOVER TO CARTWHEEL/ROUND OFF CARTWHEEL 1/2 TURN FRONT WALKOVER • CONNECTED SKILLS -CARTWHEEL/BACK WALKOVER</p>

LEVEL 2

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

LEVEL 3

STANDING TUMBLING SKILLS	RUNNING TUMBLING SKILLS
<p>BHS SERIES • JUMP TO BHS • JUMP TO BHS SERIES BHS SERIES JUMP BHS SERIES • BHS STEP OUT BHS COMBO</p>	<p>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</p>