



GENERALIDADES	
CONCEPTO/HABILIDAD	DESCRIPCIÓN
EJEMPLOS DE HABILIDADES	Los Ejemplos de Habilidades son parte integral del Sistema de Evaluación y sirven para facilitar el trabajo de Entrenadores y Jueces. Es responsabilidad del Entrenador el que los atletas realicen las habilidades de forma Legal y siguiendo el Reglamento de Seguridad.
BARRA DIAGONAL O SLASH “/”	Abreviación para “y/o”.
	EN ROJO En color rojo las modificaciones o aclaraciones respecto a la temporada anterior 2022-2023.
ELEVACIONES STUNTS	
CONCEPTO/HABILIDAD	DESCRIPCIÓN
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 del Nivel
LIB	Liberty. Elevación en 1-pierna donde la Flyer _{Top Person} tiene flexionada la rodilla de la pierna libre y el pie cerca a la rodilla de la pierna de apoyo. <i>Aclaración: Ambas rodillas de la Flyer apuntan hacia la misma dirección</i>
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 sujetados por debajo.
HACIA o A NIVEL...	Indica que en la habilidad hay un cambio en el nivel de altura.
EN NIVEL...	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. <i>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”).</i>
GIRO TWISTING	Transiciones/habilidades 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 Base(s) y Flyer. <i>Aclaración: La dirección de las caderas al inicio de la habilidad (el fondo del impulso) determinará donde comenzó el giro</i>
COMBINACIONES DE HABILIDADES COMBINATION SKILLS	2 o más habilidades ejecutadas simultáneamente para crear 1 sola habilidad.
DESMONTE DISMOUNT	Desmonte es el Movimiento Suelto (Bases/Spotter y Flyer perdiendo contacto) al final de una elevación o pirámide hacia una cuna o la superficie de presentación. .
ESTILO COED: ASISTIDO V/S NO ASISTIDO	Una elevación Estilo Coed se vuelve ASISTIDA cuando el Spotter toca a la Base y/o a la Flyer _{Top Person} en cualquier momento, incluyendo el impulso para el desmonte. Por lo tanto, una elevación Estilo Coed se considera NO ASISTIDA cuando la Base y la Flyer NO son ayudados o tocados por el spotter en ningún momento. <i>Aclaración: Si el Spotter toca a la Base/Flyer después del impulso en el desmonte, es permitido y NO se considera como Estilo ASISTIDO.</i>
ESTILO COED: WAK-IN/TOSS A MANOS	Walk-in o Toss donde la Flyer es sostenida por una sola Base por debajo de los pies a nivel de hombros/prep.
GIMNASIA TUMBLING	
CONCEPTO/HABILIDAD	DESCRIPCIÓN
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 la incorporación de CUALQUIER habilidad(es) permitida(s) en ese Nivel para enlazar la siguiente habilidad.
SALTO – GIMNASIA	En el Sistema de Puntaje las habilidades de Saltos NO rompen el pase. <i>Aclaración: el “Salto-T” NO se considera una habilidad de Salto, por lo tanto rompe el pase.</i>
ROMPER/SEPARAR UN PASE	Rompe o separa un pase lo siguiente: Paso adicional, chassé o sashay, pausa visible/obvia/intensional, realizar un movimiento que no se considere una habilidad, por ejemplo, un “Salto-T”, cambiar de dirección.

2023 - 2024 EJEMPLOS DE ELEVACIONES NIVEL 1 | STUNTS LEVEL 1



ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE	ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIONES/OTRAS HABILIDADES COMBINATION/OTHER SKILLS	DESMONTE DISMOUNT
HABILIDAD DEL NIVEL				
	<ul style="list-style-type: none"> SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A LIB DEBAJO DEL NIVEL PREP TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - LIB) 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DEBAJO DEL NIVEL PREP 1/4 A EL NIVEL DE SUELO TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE EL NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> PARADO SOBRE LA ESPALDA BACK STAND SHOW & GO A NIVEL PREP ESCUADRA/SENTADO EN V STRADDLE SIT/V-SIT ACOSTADO DE ESPALDA/SUPINO FLAT BACK ESCUADRA/SENTADO EN V EXTENDIDA ELEVACIÓN EN 1 PIERNA DEBAJO DEL NIVEL PREP ACOSTADO DE ESPALDA/POSICIÓN SUPINA EXTENDIDA ELEVACIÓN LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO SENTADO SOBRE LOS HOMBROS SHOULDER SIT SILLA CHAIR PARADO SOBRE LOS HOMBROS SHOULDER STAND TRANSICIÓN HACIA PRONO 	<ul style="list-style-type: none"> BAJAR DE LA ELEVACIÓN
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL				
	<ul style="list-style-type: none"> SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A POS DEL CUERPO DEBAJO DEL NIVEL PREP TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - POS DEL CUERPO) TIC TOC EN NIVEL PREP (1-PIERNA - LIB) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO HACIA LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO (EJ: SWITCH UP) ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA HACIA LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP A LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO TIC TOC CON 1/4 DE GIRO EN NIVEL PREP (LIB - LIB) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO 	
HABILIDAD ELITE DEL NIVEL				
	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO TIC TOC DEBAJO DE NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO (EJ: SWITCH UP) ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP HACIA *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 <p>*ELEVACIÓN PREP: Es una elevación en nivel prep donde la Flyer está parada en posición vertical. Esto NO incluye: Posiciones horizontales, sentados en "V" o escuadras, levantamientos en "T", pararse/sentarse sobre los hombros ni cualquier otra variación similar de elevaciones en nivel prep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC CON 1/4 DE GIRO EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO A PREP CON 1/4 DE GIRO A LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO (EJ: SWITCH UP) ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA A PREP CON 1/4 DE GIRO A LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO TIC TOC CON 1/4 DE GIRO DEBAJO DEL NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> DESMONTE RECTO DESDE NIVEL PREP HACIA CUNA

2023 - 2024 LOS LANZAMIENTOS NO SE PERMITEN EN EL NIVEL 1 | TOSSES ARE NOT ALLOWED IN LEVEL 1

LOS LANZAMIENTOS NO SE PERMITEN EN EL NIVEL 1, TAMPOCO SE PERMITEN LAS CUNAS DESDE EL NIVEL DE CINTURA



GIMNASIA DESDE EL LUGAR STANDING TUMBLING	GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING
HABILIDAD/PASE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • ROL ADELANTE (VOL) FORWARD ROLL • ROL CON PIERNAS SEPARADAS STRADDLE ROLL • ARCO/PUENTE DESDE EL SUELO PUSHUP TO BACKBEND • ROL ATRÁS (VOL) BACKWARD ROLL (BWR) • PARADO DE MANOS (PAR) HANDSTAND • ARCO ATRÁS CON PATEO BACKBEND KICK OVER • ARCO ATRÁS DESDE POSICIÓN PARADA STANDING BACKBEND • ARCO ADELANTE DESDE PARADO DE MANOS VOLVIENDO A PARARSE SOBRE LOS PIES FRONT LIMBER • ARCO ATRÁS DESDE POSICIÓN PARADA VOLVIENDO A PARARSE SOBRE LOS PIES BACK LIMBER 	<ul style="list-style-type: none"> • MEDIA LUNA (RU) CARTWHEEL (CW) • MEDIA LUNA- ROL ATRÁS (RU - VOL) CARTWHEEL - BACKWARD ROLL
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • PARADO DE MANOS - ROL ADELANTE (PAR - VOL) HANDSTAND FORWARD ROLL • INVERSIÓN ATRÁS (INV) BACK WALKOVER (BWO) • INVERSIÓN ATRÁS - ROL ATRÁS - INVERSIÓN ATRÁS (INV - VOL - INV) BWO - BWR - BWO 	<ul style="list-style-type: none"> • RONDAT (RO) ROUND OFF (RO) • INVERSIÓN ADELANTE/SERIE DE INVERSIONES ADELANTE (INV/INVs) FRONT WALKOVER (FWO)/ FWO SERIES • MEDIA LUNA - INVERSIÓN ATRÁS (RU - INV) CARTWHEEL - BWO
HABILIDAD/PASE ELITE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • SERIE DE INVERSIONES ATRÁS (INVs) BACK WALKOVER SERIES • INVERSIÓN ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA (INV CP) BACK WALKOVER SWITCH LEG • ROL ATRÁS A PARADO DE MANOS (VOL PAR) BACK EXTENSION ROLL • ROL ATRÁS A PARADO DE MANOS - INVERSIÓN ATRÁS/SERIE DE INVERSIONES ATRÁS BACK EXTENSION ROLL - BWO/BWO SERIES • VALDEZ (VAL) 	<ul style="list-style-type: none"> • MEDIA LUNA - SERIE DE INVERSIONES ATRÁS (RU - INVs) CARTWHEEL - BWO SERIES • INVERSIÓN ADELANTE - MEDIA LUNA/RONDAT (INV - RU/RO) FWO - CARTWHEEL/ROUND OFF • INVERSIÓN ADELANTE - MEDIA LUNA - INVERSIÓN ATRÁS/SERIE DE INVERSIONES ATRÁS (INV - RU - INV/INVs) FWO - CW - BWO/BWO SERIES • INVERSIÓN ADELANTE - MEDIA LUNA - INVERSIÓN ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA (INV - RU - INV CP) FWO - CW - BWO SWITCH LEG

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

2023 - 2024 EJEMPLOS DE ELEVACIONES NIVEL 2 | STUNTS LEVEL 2



ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE	ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIONES/OTRAS HABILIDADES COMBINATION/OTHER SKILLS	DESMONTE DISMOUNT
HABILIDAD DEL NIVEL				
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO HACIA DEBAJO DEL NIVEL PREP • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL PREP (LIB - LIB) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA UN NIVEL INFERIOR A PREP • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/4 GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/4 GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • ELEVACIÓN EN 1-PIERNA EN NIVEL PREP • ELEVACIÓN EN NIVEL EXTENDIDO • GIRO DE BARRIL <small>(BARREL ROLL)</small> • VARIACIONES DE SALTO DE RANA <small>(LEAP FROG VARIATIONS)</small> • WALK IN HACIA NIVEL PREP, IMPULSO HACIA NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO A PRONO 	<ul style="list-style-type: none"> • DESMONTE RECTO DESDE POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP HACIA CUNA
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL				
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL PREP (LIB - POS DEL CUERPO) • ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO EN NIVEL PREP HACIA POS DEL CUERPO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL PREP (1-PIERNA - LIB) • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL EXTENDIDO A POSICIÓN DE CUNA 	<ul style="list-style-type: none"> • DESMONTE RECTO DESDE NIVEL EXTENDIDO HACIA CUNA
HABILIDAD ELITE DEL NIVEL				
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP • TIC TOC CON 1/2 GIRO EN NIVEL PREP (1-PIERNA - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> • DESMONTE CON 1/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP/EXTENDIDO HACIA CUNA

2023 - 2024 EJEMPLOS DE LANZAMIENTOS NIVEL 2 | TOSSES LEVEL 2

SIN GIRO NON-TWISTING	CON GIRO TWISTING
<ul style="list-style-type: none"> • LANZAMIENTO RECTO <small>(STRAIGHT RIDE TOSS)</small> 	N/A



GIMNASIA DESDE EL LUGAR STANDING TUMBLING	GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING
HABILIDAD/PASE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • FLIC FLAC (FF) <small>BACK HANDSPRING (BHS)</small> • FLIC FLAC SALIDA CON PASO (FF SP) <small>BACK HANDSPRING STEP OUT (BHS SO)</small> 	<ul style="list-style-type: none"> • MEDIA LUNA - FLIC FLAC (RU - FF) <small>CARTWHEEL - BHS</small> • RONDAT - FLIC FLAC (RO - FF) <small>ROUND OFF (RO) - BHS</small>
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN ATRÁS - FLIC FLAC (INV - FF) <small>BACK WALKOVER - BHS</small> • INVERSIÓN ATRÁS - FLIC FLAC SALIDA CON PASO (INV - FF SP) <small>BACK WALKOVER - BHS STEP OUT</small> • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - INVERSIÓN ATRÁS (FF SP - INV) <small>BHS STEP OUT - BWO</small> 	<ul style="list-style-type: none"> • RONDAT - FLIC FLAC SALIDA CON PASO (RO - FF SP) <small>ROUND OFF (RO) - BHS STEP OUT</small> • MEDIA LUNA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO (RU - FF SP) <small>CW - BHS STEP OUT</small> • HANDVOLT (HAN) <small>FRONT HANDSPRING (FHS)</small> • INVERSIÓN ADELANTE - HANDVOLT (INV - HAN) <small>FWD - FHS</small>
HABILIDAD/PASE ELITE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN ATRÁS - FLIC FLAC SALIDA CON PASO - INVERSIÓN ATRÁS (INV - FF SP - INV) <small>BWO - BHS STEP OUT - BWO</small> • INVERSIÓN ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA - FLIC FLAC (INV CP - FF) <small>BWO SWITCH LEG - BHS</small> • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - INVERSIÓN ATRÁS - FLIC FLAC (FF SP - INV - FF) <small>BHS STEP OUT - BWO - BHS</small> • VALDEZ - FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO (VAL - FF/FF SP) <small>VALDEZ - BHS</small> • ROL ATRÁS A PARADO DE MANOS - FLIC FLAC (VOL PM - FF) <small>BACK EXTENSION ROLL - BHS</small> 	<ul style="list-style-type: none"> • SERIE DE HANDVOLTS (HANS) <small>SERIES FRONT HANDSPRINGS</small> • HANDVOLT DOS PIES A DOS PIES/HANDVOLT DOS PIES A SALIDA CON PASO (HAN22/HAN2 SP) <small>BOUNDER/FLYSPRING (BOU/FLY)</small> • MEDIA LUNA - SERIE DE FLIC FLACS (RU - FFs) <small>CW - BHS SERIES</small> • RONDAT - SERIE DE FLIC FLACS (RO - FFs) <small>RO - BHS SERIES</small> • INVERSIÓN ADELANTE - RONDAT - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS (INV - RO - FF/FFs) <small>FWD - RO - BHS/BHS SERIES</small> • MEDIA LUNA - FF SALIDA CON PASO - INVERSIÓN ATRÁS - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS <small>CW - BHS STEP OUT - BWO - BHS/BHS SERIES</small> • RONDAT - FF SALIDA CON PASO - INVERSIÓN ATRÁS - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS <small>RO - BHS STEP OUT - BWO - BHS/BHS SERIES</small>

- Habilidades asistidas, o en contacto, con otro individuo – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA
- Habilidades que NO terminen en los pies (parado/de pie). Por ejemplo: FLIC FLAC aterrizando en posición prona (flexo-extensión de codos/lagartija) – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA
- Pases ILEGALES N1 después de un RONDAT. Ej: RONDAT – ROL ATRÁS, RONDAT - 1/2 GIRO - RONDAT, ETC. – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DEL NIVEL
- ROL ALTO |DIVEROLL – NO SE CONSIDERA HABILIDAD DEL NIVEL

2023 - 2024 EJEMPLOS DE ELEVACIONES NIVEL 3 | STUNTS LEVEL 3



ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE	ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIONES/OTRAS HABILIDADES COMBINATION/OTHER SKILLS	ESTILO COED COED STYLE	DESMONTE DISMOUNT
HABILIDAD DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • INVERTIDA DEBAJO DEL NIVEL PREP • INVERTIDA EN NIVEL PREP • INVERSIÓN DESCENDENTE DEBAJO DEL NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR HACIA NIVEL PREP O INFERIOR • TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - LIB) • TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP A NIVEL PREP (LIB - LIB) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 3/4 DE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO DEBAJO DEL NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA LIB EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL SUSPENDIDO <small>SUSPENDED ROLL</small> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A PRONO • SUBIDA HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO • MORTAL SUSPENDIDO CON 1/2 GIRO 	ASISTIDO O NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN/TOSS A MANOS • WALK-IN/TOSS A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DESMONTE RECTO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO HACIA CUNA • 1/4 DE GIRO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO HACIA CUNA
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE CINTURA/PREP HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - POS DEL CUERPO) CON CONEXIÓN A BASE/SPOTTER 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP (LIB - LIB) • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP HACIA POS DEL CUERPO 	<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL PREP • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	
HABILIDAD ELITE DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP (LIB - POS DEL CUERPO) • INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL PREP • INVERSIÓN DESDE EL NIVEL DE SUELO CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • MORTAL SUSPENDIDO CON GIRO COMPLETO 	NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP/EXTENDIDO HACIA CUNA

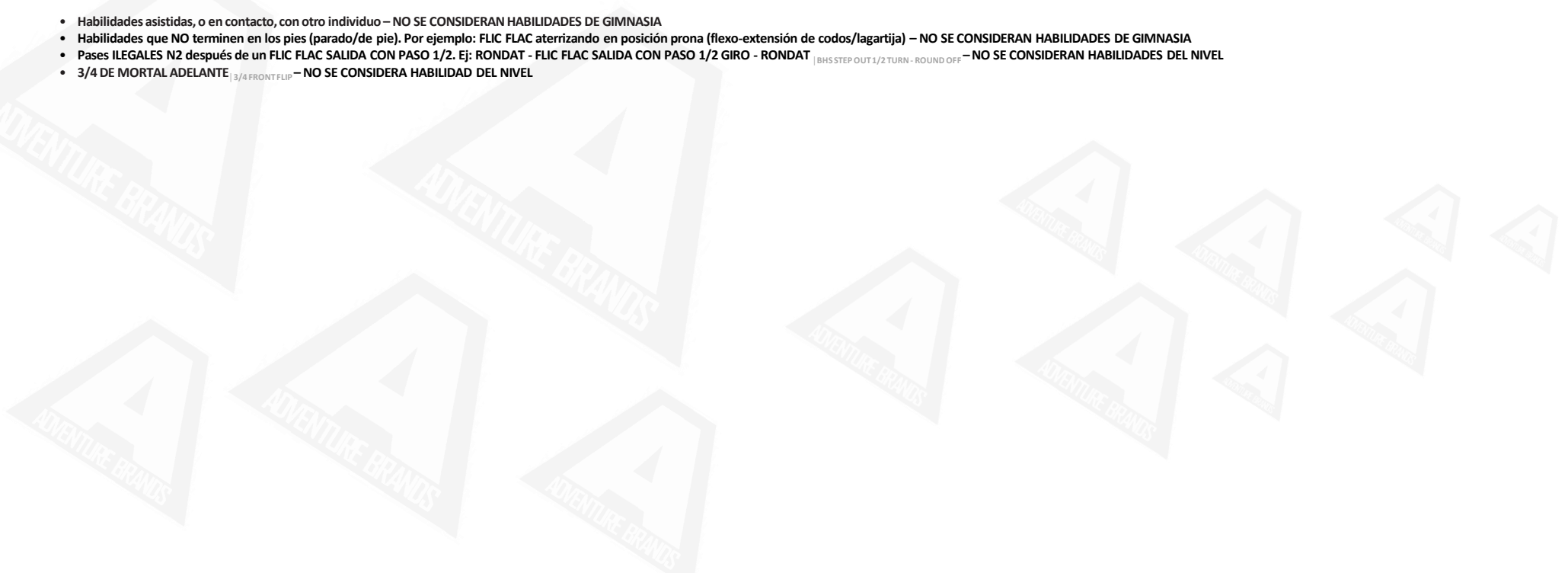
2023 - 2024 EJEMPLOS DE LANZAMIENTOS NIVEL 3 | TOSSES LEVEL 3

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



GIMNASIA DESDE EL LUGAR STANDING TUMBLING	GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING
HABILIDAD/PASE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO - FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO (FF/FF SP – FF/FF SP) _{BHS/BHS STEP OUT - BHS/BHS STEP OUT} SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO (SAL - FF/FF SP) _{JUMP - BHS/BHS STEP OUT} FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - SALTO (FF/FFs - SAL) _{BHS/BHS SERIES - JUMP} 	<ul style="list-style-type: none"> RONDAT - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (RO - AG) _{ROUND OFF - TUCK} MEDIA LUNA AÉREA (RU AE) _{AERIAL}
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> INVERSIÓN ATRÁS - SERIE DE FLIC FLACS (INV - FFs) _{BWO - BHS SERIES} FLIC FLAC - FLIC FLAC - FLIC FLAC O MÁS (FF - FF - FF/+) _{BHS - BHS - BHS OR MORE} SALTO AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS (SAL - FFs) _{ADVANCED JUMP - BHS SERIES} 	<ul style="list-style-type: none"> MORTAL ADELANTE AGRUPADO (AG) _{PUNCH FRONT (PF)} RONDAT - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (RO - FFs - AG) _{ROUND OFF - BHS SERIES - TUCK}
HABILIDAD/PASE ELITE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - SALTO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS (FF/FFs - SAL - FF/FFs) _{BHS/BHS SERIES - JUMP - BHS/BHS SERIES} SALTO AVANZADO - FLIC FLAC - SALTO AVANZADO - FLIC FLAC (SAL - FF - SAL - FF) _{ADVANCED JUMP - BHS - ADVANCED JUMP - BHS} FLIC FLAC SALIDA CON PASO - SERIE DE FLIC FLACS (FF SP - FFs) _{BHS STEP OUT - BHS SERIES} FLIC FLAC SALIDA CON PASO - INVERSIÓN ATRÁS - SERIE DE FLIC FLACS (FF SP - INV - FFs) _{BHS STEP OUT - BWO - BHS SERIES} INVERSIÓN ATRÁS - FLIC FLAC - SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS _{BWO - BHS - ADVANCED JUMP - BHS/BHS SERIES} 	<ul style="list-style-type: none"> INVERSIÓN ADELANTE - MEDIA LUNA AÉREA (INV – RU AE) _{FWO - AERIAL} HANDVOLT DOS PIES A SALIDA CON PASO - MEDIA LUNA AÉREA _{FLYSPRING – AERIAL} RONDAT - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (RO - FF - AG) _{ROUND OFF - BHS - TUCK} RONDAT – FLIC FLAC SALIDA CON PASO - 1/2 GIRO - RONDAT - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO _{RO - BHS STEP OUT - 1/2 TURN - RO - TO - TUCK} INVERSIÓN ADELANTE - RONDAT - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (INV - RO > AG) _{FWO - RO - TO - TUCK} HANDVOLT DOS PIES A DOS PIES/SALIDA CON PASO - RONDAT - A - MORTAL AGRUPADO _{BOUNDER/FLYSPRING - RO - TO - TUCK} HANDVOLT - MORTAL ADELANTE AGRUPADO (HAN - AG) _{FRONT HANDSPRING - PUNCH FRONT (FHS - PF)}

- Habilidades asistidas, o en contacto, con otro individuo – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA
- Habilidades que NO terminen en los pies (parado/de pie). Por ejemplo: FLIC FLAC aterrizando en posición prona (flexo-extensión de codos/lagartija) – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA
- Pases ILEGALES N2 después de un FLIC FLAC SALIDA CON PASO 1/2. Ej: RONDAT - FLIC FLAC SALIDA CON PASO 1/2 GIRO - RONDAT |_{BHS STEP OUT 1/2 TURN - ROUND OFF} – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DEL NIVEL
- 3/4 DE MORTAL ADELANTE |_{3/4 FRONT FLIP} – NO SE CONSIDERA HABILIDAD DEL NIVEL



2023 - 2024 EJEMPLOS DE ELEVACIONES NIVEL 4 | STUNTS LEVEL 4



ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE	ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIONES/OTRAS HABILIDADES COMBINATION/OTHER SKILLS	ESTILO COED COED STYLE	DESMONTE DISMOUNT
HABILIDAD DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN SUELTA HACIA NIVEL PREP O INFERIOR • INVERSIÓN SUELTA EN NIVEL PREP • INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC DESDE NIVEL EXTENDIDO A NIVEL DE CINTURA/PREP (LIB - LIB) • HELICÓPTERO • SOLTAR EN NIVEL PREP • SOLTAR HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA DEBAJO DEL NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 3/4 DE GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL PREP O INFERIOR 	ASISTIDO O NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN/TOSS A MANOS • WALK-IN/TOSS A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • POSICIÓN INVERTIDA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA/PREP A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • TIC TOC DESDE NIVEL EXTENDIDO A NIVEL DE CINTURA/PREP (POS DEL CUERPO - LIB) • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA/EN NIVEL PREP A LIB • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC SOLTADO CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A NIVEL PREP (1-PIERNA - LIB) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A LIB EN NIVEL PREP (EJ: TIC TOC) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) 	ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO COMPLETO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO HACIA CUNA
HABILIDAD ELITE DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O INFERIOR HACIA NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA/PREP A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • TIC TOC DESDE NIVEL EXTENDIDO A NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1-1/2 EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: TIC TOC) • INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE 2-PIERNAS EN NIVEL PREP/EXTENDIDO HACIA CUNA • PATEO GIRO (KICK FULL) HACIA CUNA

2023 - 2024 EJEMPLOS DE LANZAMIENTOS NIVEL 4 | TOSSES LEVEL 4

SIN GIRO NON-TWISTING	CON GIRO TWISTING
<ul style="list-style-type: none"> • AGRUPADO - PATEO BALL KICK • CARPADO - POSICIÓN X PIKE-X • GANCHO - PATEO HITCH KICK • DOBLE PATEO SWITCH KICK • DOBLE TOE TOUCH DOUBLE TOE TOUCH 	<ul style="list-style-type: none"> • AGRUPADO - GIRO BALL FULL • LIB - GIRO LIB FULL • CARPADO - GIRO PIKE FULL • PATEO - GIRO KICK FULL • TOE TOUCH - GIRO TOE TOUCH FULL • GIRO - TOE TOUCH FULL TOE TOUCH • DOBLE GIRO DOUBLE FULL



GIMNASIA DESDE EL LUGAR | STANDING TUMBLING

GIMNASIA CON CARRERA | RUNNING TUMBLING

HABILIDAD/PASE DEL NIVEL

- MORTAL ATRÁS AGRUPADO (AG) |_{BACK TUCK}
- ROL ATRÁS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (VOL - AG) |_{BWR - TUCK}

- MEDIA LUNA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (RU - AG) |_{CARTWHEEL - TUCK}
- INVERSIÓN ADELANTE - MEDIA LUNA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (INV - RU - AG) |_{FWD - CW - TUCK}
- RONDAT - MORTAL ATRÁS EXTENDIDO (RO - EX) |_{ROUND OFF - LAYOUT}
- RONDAT - ONODI (RO - ON) |_{ROUND OFF - ONODI}
- INVERSIÓN ADELANTE AÉREA (INV AE) |_{FRONT AERIAL}
- INVERSIÓN ADELANTE AÉREA - RONDAT - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (INV AE - RO > AG) |_{FRONT AERIAL - RO - TO - TUCK}
- HANDVOLT - MORTAL ADELANTE AGRUPADO (HAN - AG) |_{FRONT HANDSPRING - PUNCH FRONT (FHS - PF)}

HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL

- SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FFs - AG) |_{BHS SERIES - TUCK}
- ONODI (ON): FLIC FLAC CON 1/2 GIRO SALIENDO CON INVERSIÓN ADELANTE
- INVERSIÓN ATRÁS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (INV - AG) |_{BWO - TUCK}
- ROL ATRÁS A PARADO DE MANOS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (VOL PAR - AG) |_{BACK EXTENSION ROLL - TUCK}
- VALDEZ - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (VAL - AG) |_{VALDEZ - TUCK}

- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - MEDIA LUNA AÉREA (AG SP - RU AE) |_{PF STEP OUT - AERIAL}
- RONDAT - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL EXTENDIDO |_{RO - BHS SERIES - LAYOUT}
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDAT - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (AG SP - RO > AG) |_{PF STEP OUT - RO - TO - TUCK}
- MEDIA LUNA AÉREA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO/EXTENDIDO/PATEO (RU AE - AG/EX/PAT) |_{AERIAL - BACK TUCK/LAYOUT/LAYOUT STEP OUT}
- INVERSIÓN ADELANTE - MEDIA LUNA AÉREA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (INV - RU AE - AG) |_{FWD - AERIAL - TUCK}
- RONDAT - A - TEMPO/AGRUPADO - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (RO > TEM/AG > AG) |_{RO - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK}
- INVERSIÓN ADELANTE AÉREA - RONDAT - A - TEMPO - MORTAL AGRUPADO |_{FRONT AERIAL - RO - TO - WHIP - TUCK}
- INVERSIÓN ADELANTE - RONDAT - A - TEMPO/AGRUPADO - A - MORTAL AGRUPADO |_{FWD - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK}
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDAT - A - TEMPO/AGRUPADO - A - MORTAL AGRUPADO |_{PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK}
- HANDVOLT - MORTAL ADELATE SALIDA CON PASO - RONDAT - A - MORTAL AGRUPADO |_{FHS - PF STEP OUT - RO - TO - TUCK}
- HANDVOLT - MORTAL ADELATE SALIDA CON PASO - RO - A - TEM/AG - A - MORTAL AGRUPADO |_{FHS - PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK}

HABILIDAD/PASE ELITE DEL NIVEL

- FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FF/FF SP - AG) |_{BHS/BHS STEP OUT - TUCK}
- SALTO AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (SAL - FFs - AG) |_{ADVANCED JUMP - BHS SERIES - TUCK}
- SALTO AVANZADO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (SAL - FF - AG) |_{ADVANCED JUMP - BHS - TUCK}

- RONDAT - FLIC FLAC - MORTAL EXTENDIDO/SALIDA CON PASO/X/PATEO |_{RO - BHS - LAYOUT/LAYOUT STEP OUT/X-OUT/SWITCH LEG}
- RONDAT - ONODI - A - MORTAL EXTENDIDO (RO - ON > EX) |_{ROUND OFF - ONODI - TO - LAYOUT}
- INVERSIÓN ADELANTE RONDAT - A - MORTAL EXTENDIDO (INV - RO > EX) |_{FRONT WALKOVER - RO - TO - LAYOUT}
- INVERSIÓN ADELANTE AÉREA - RONDAT - A - TEMPO - MORTAL EXTENDIDO |_{FRONT AERIAL - RO - TO - WHIP - LAYOUT}
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDAT - A - MORTAL EXTENDIDO (AG SP - RO > EX) |_{PF STEP OUT - RO - TO - LAYOUT}
- RONDAT - A - TEMPO/AGRUPADO - A - MORTAL EXTENDIDO |_{ROUND OFF - TO - WHIP/TUCK - TO - LAYOUT}
- INVERSIÓN ADELANTE - RONDAT - A - TEMPO/AGRUPADO - A - MORTAL EXTENDIDO |_{FWD - ROUND OFF - TO - WHIP/TUCK - TO - LAYOUT}
- MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - TEMPO/AGRUPADO - A - MORTAL EXTENDIDO |_{PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - LAYOUT}
- HANDVOLT - MORTAL ADELATE SALIDA CON PASO - RO - A - MORTAL EXTENDIDO |_{FHS - PF STEP OUT - RO - TO - LAYOUT}
- HANDVOLT - MORTAL ADELANTE SP - RO - A - TEMPO/AGRUPADO - A - MORTAL EXTENDIDO |_{FHS - 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 - ROL ADELANTE (AG - VOL) |_{PUNCH FRONT - FORWARD ROLL} – NO SE CONSIDERA HABILIDAD DEL NIVEL

2023 - 2024 EJEMPLOS DE ELEVACIONES NIVEL 5 | STUNTS LEVEL 5



ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE	ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIONES/OTRAS HABILIDADES COMBINATION/OTHER SKILLS	ESTILO COED COED STYLE	DESMONTE DISMOUNT
HABILIDAD 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 NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) CON 1/4 DE GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • HELICÓPTERO CON GIRO • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA PRONO • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON 1/2 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, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO 1-PIERNA EN NIVEL PREP HACIA 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/EN 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, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 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 EXTENDIDO HACIA CUNA
HABILIDAD ELITE 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 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) • TIC TOC CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) • TIC TOC CON GIRO COMPLETO EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - 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 GIRO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) 	NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 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 POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDO HACIA CUNA

2023 - 2024 EJEMPLOS DE LANZAMIENTOS NIVEL 5 | TOSSES LEVEL 5

SIN GIRO NON-TWISTING	CON GIRO TWISTING
<ul style="list-style-type: none"> • CARPADO - GANCHO - PATEO <small>PIKE HITCH KICK</small> • CARPADO - DOBE PATEO <small>PIKE SWITCH KICK</small> • CARPADO - PATEO - CHICA LINDA <small>PIKE KICK PRETTY GIRL</small> • GANCHO - DOBLE PATEO <small>HITCH KICK KICK</small> 	<ul style="list-style-type: none"> • GANCHO - PATEO - GIRO <small>HITCH KICK FULL</small> • CARPADO - PATEO - GIRO <small>PIKE KICK FULL</small> • DOBLE PATEO - GIRO <small>SWITCH KICK FULL</small> • PATEO - GIRO - PATEO <small>KICK FULL KICK</small> • DOBLE PATEO - GIRO <small>KICK KICK FULL</small>

2023 - 2024 EJEMPLOS DE GIMNASIA NIVEL 5 | TUMBLING LEVEL 5



GIMNASIA DESDE EL LUGAR STANDING TUMBLING	GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING
HABILIDAD/PASE 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_{BHS/BHS SERIES-TUCK-TUCK} 	<ul style="list-style-type: none"> • BARANI (BAR): MORTAL ADELANTE CON 1/2 GIRO • RONDAT - MORTAL EXTENDIDO CON 1/2 GIRO (RO - MEDIO)_{RO - HALF} • RONDAT - MORTAL CON GIRO (RO - GIRO)_{RO - FULL}
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • SALTO AVANZADO - MORTAL ADELANTE/ATRÁS AGRUPADO (SAL - AG)_{ADVANCED JUMP - FRONT/BACK TUCK} • SERIE DE FLIC FLAS - TEMPO/AGRUPADO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO_{BHS SERIES - WHIP/TUCK - BHS - TUCK} • FLIC FLAC - TEMPO/AGRUPADO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FF - TEM/AG - FF - AG)_{BHS - WHIP/TUCK - BHS - TUCK} • SALTO AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO_{ADV JUMP - BHS SERIES - WHIP - BHS - TUCK} • SALTO AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO_{ADVANCED JUMP - BHS SERIES - WHIP - TUCK} • SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL EXTENDIDO (FFs - EX)_{BHS SERIES - LAYOUT} • SERIE DE FLIC FLAS - TEMPO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FFs - TEM - AG)_{BHS SERIES - WHIP - TUCK} 	<ul style="list-style-type: none"> • HANDVOLT - BARANI_{FHS - BARANI} • RONDAT - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO (RO - FFs - GIRO)_{RO - BHS SERIES - FULL} • RONDAT - ARABIAN: MORTAL ATRÁS CON 1/2 GIRO (RO - ARA)_{ROUND OFF - ARABIAN} • MEDIA LUNA AÉREA/INVERSIÓN AÉREA - A - MORTAL CON GIRO (RU AE/INV AE > GIRO)_{SIDE AERIAL/FRONT AERIAL - TO - FULL} • BARANI - A - MORTAL EXTENDIDO_{BARANI - TO - LAYOUT}
HABILIDAD/PASE ELITE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> • FLIC FLAC - TEMPO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FF - TEM - AG)_{BHS - WHIP - TUCK} • FLIC FLAC - MORTAL EXTENDIDO (FF - EX)_{BHS - LAYOUT} • SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL EXTENDIDO (SAL - FF/FFs - EX)_{ADVANCED JUMP - BHS/BHS SERIES - LAYOUT} • SALTO AVANZADO - FLIC FLAC - TEMPO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (SAL - FF - TEM - AG)_{ADVANCED 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 (FF/FFs - TEM > EX)_{BHS/BHS SERIES - WHIP - TO - LAYOUT} • 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} • RONDAT - FLIC FLAC - MORTAL CON GIRO (RO - FF - GIRO)_{RO - BHS - FULL} • INVERSIÓN ADELANTE - RONDAT - A - MORTAL CON GIRO (INV - RO > GIRO)_{FRONT WALKOVER - RO - TO - FULL} • BARANI - A - MORTAL CON GIRO_{BARANI - TO - FULL} • MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDAT - A - MORTAL CON GIRO (AG SP - RO > GIRO)_{PF STEP OUT - RO - TO - FULL} • HANDVOLT - MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDAT - A - MORTAL CON GIRO_{FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - FULL} • RONDAT - A - TEMPO - A - MORTAL CON GIRO (RO > TEM > GIRO)_{RO - TO - WHIP - TO - FULL} • HANDVOLT - MORTAL ADELANTE CON GIRO (HAN - GIRO)_{FRONT HANDSPRING - FRONT FULL} • MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDAT - A - TEMPO - A - MORTAL CON GIRO_{PF STEP OUT - RO - TO - WHIP - TO - FULL} • HANDVOLT - MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - TEMPO - A - GIRO_{FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - WHIP - TO - FULL} • RONDAT - ARABIAN/EXTENDIDO CON MEDIO GIRO SALIDA CON PASO - A - MORTAL EXTENDIDO/GIRO_{RO - ARABIAN/HALE STEP OUT - RO - 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 DEL NIVEL

2023 - 2024 EJEMPLOS DE ELEVACIONES NIVEL 6 | STUNTS LEVEL 6



ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE	ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIONES/OTRAS HABILIDADES COMBINATION/OTHER SKILLS	ESTILO COED COED STYLE	DESMONTE DISMOUNT
HABILIDAD 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 A POS DEL CUERPO 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 • SOLTAR CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL DE CINTURA A 1-PIERNA 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, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN/TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE LIB EN NIVEL EXTENDIDO HACIA 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/EN NIVEL EXTENDIDO A LIB • TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 1-3/4 DE GIRO HACIA/EN NIVEL EXTENDIDO A LIB 	<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) • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR CON 1/4 GIRO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • 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 HACIA NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO • REWIND HACIA NIVEL EXTENDIDO • REWIND HACIA NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO HACIA CUNA
HABILIDAD ELITE 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/EN NIVEL EXTENDIDO A POS DEL CUERPO • TRANSICIÓN CON 1-3/4 GIRO HACIA/EN NIVEL EXTENDIDO A POS DEL CUERPO • TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA/EN 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 HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 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 HACIA NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO • REWIND HACIA NIVEL EXTENDIDO • REWIND HACIA NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO PATEO GIRO HACIA CUNA • PATEO DOBLE GIRO HACIA CUNA

2023 - 2024 EJEMPLOS DE LANZAMIENTOS NIVEL 6 | TOSSES LEVEL 6

SIN GIRO NON-TWISTING	CON GIRO TWISTING
<ul style="list-style-type: none"> • CARPADO - GANCHO - PATEO ^(PIKE HITCH KICK) • CARPADO - DOBE PATEO ^(PIKE SWITCH KICK) • CARPADO - PATEO - CHICA LINDA ^(PIKE KICK PRETTY GIRL) • GANCHO - DOBLE PATEO ^(HITCH KICK KICK) 	<ul style="list-style-type: none"> • AGRUPADO - DOBLE GIRO ^(BALL DOUBLE FULL) • TOE TOUCH - DOBLE GIRO ^(TOE TOUCH DOUBLE FULL) • DOBLE PATEO - DOBLE GIRO ^(SWITCH KICK DOUBLE FULL) • CARPADO - DOBLE GIRO ^(PIKE DOUBLE FULL) • DOBLE GIRO - TOE TOUCH ^(DOUBLE UP TOE TOUCH) • PATEO - GIRO - PATEO - GIRO ^(KICK FULL KICK FULL) • PATEO - DOBLE GIRO ^(KICK DOUBLE FULL) • GANCHO - PATEO - DOBLE GIRO ^(HITCH KICK DOUBLE FULL)



GIMNASIA DESDE EL LUGAR STANDING TUMBLING	GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING
HABILIDAD/PASE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> SALTO AVANZADO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO (SAL - AG) <small> ADVANCED JUMP - BACKTUCK</small> 	<ul style="list-style-type: none"> MEDIA LUNA - MORTAL CON GIRO (RU - GIRO) <small> CARTWHEEL - FULL</small> RONDAT - MORTAL CON GIRO (RO - GIRO) <small> ROUND OFF (RO) - FULL</small> RONDAT - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO (RO - FF/FFs - GIRO) <small> RO - BHS/BHS SERIES - FULL</small> INVERSIÓN ADELANTE - A - MORTAL CON GIRO (INV > GIRO) <small> FWO - TO - FULL</small> MEDIA LUNA AÉREA/INVERSIÓN AÉREA - A - MORTAL CON GIRO (RU AE/INV AE/ON > GIRO) <small> SIDE AERIAL/FRONT AERIAL - TO - FULL</small> RONDAT - A - ONODI - A - MORTAL CON GIRO <small> ROUND OFF - TO - ONODI - TO - FULL</small> MORTAL ADELANTE CON GIRO (GIRO) <small> FRONT FULL</small>
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO (FFs - GIRO) <small> BHS SERIES - FULL</small> SALTO AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO (SAL - FFs - GIRO) <small> ADVANCED JUMP - BHS SERIES - FULL</small> FLIC FLAC - TEMPO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON GIRO (FF - TEM - FFs - GIRO) <small> BHS - WHIP - BHS SERIES - FULL</small> SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO - MORTAL CON GIRO (FFs - TEM - GIRO) <small> BHS SERIES - WHIP - FULL</small> FLIC FLAC - TEMPO - A - MORTAL CON GIRO (FF - TEM > GIRO) <small> BHS - WHIP - TO - FULL</small> 	<ul style="list-style-type: none"> RONDAT - FLIC FLAC - MORTAL PATEO GIRO/GIROSALIDA CON PASO (RO - FF - GIRO/PAT GIRO/GIRO SP) <small> RO - BHS - KICK FULL/FULL STEP OUT</small> MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - A - MORTAL CON GIRO (AG SP > GIRO) <small> PUNCH FRONT STEP OUT - TO - FULL</small> RONDAT - TEMPO - MORTAL CON GIRO (RO - TEM - GIRO) <small> RO - WHIP - FULL</small> RONDAT - A - TEMPO - A - MORTAL CON GIRO (RO > TEM > GIRO) <small> RO - TO - WHIP - TO - FULL</small> MORTAL ADELANTE EXTENDIDO CON 1-1/2 GIRO <small> 1.5 TWISTING FRONT LAYOUT</small>
HABILIDAD/PASE ELITE DEL NIVEL Todo Pase con DOBLE GIRO será considerado automáticamente como ELITE DEL NIVEL	
<ul style="list-style-type: none"> FLIC FLAC - MORTAL CON GIRO (FF - GIRO) <small> BHS - FULL</small> SALTO AVANZADO - FLIC FLAC - MORTAL CON GIRO (SAL - FF - GIRO) <small> ADVANCED JUMP - BHS - FULL</small> MORTAL CON GIRO DESDE EL LUGAR (GIRO) <small> STANDING FULL</small> SALTO AVANZADO - MORTAL CON GIRO (SAL - GIRO) <small> ADVANCED JUMP - FULL</small> FLIC FLAC - TEMPO - MORTAL CON GIRO (FF - TEM - GIRO) <small> BHS - WHIP - FULL</small> SALTO AVANZADO - FLIC FLAC - TEMPO - MORTAL CON GIRO (SAL - FF - TEM - GIRO) <small> ADVANCED JUMP - BHS - WHIP - FULL</small> SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON DOBLE GIRO (FFs - DOBLE) <small> BHS SERIES - DOUBLE FULL</small> SALTO AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON DOBLE GIRO (SAL - FFs - DOBLE) <small> ADVANCED JUMP - BHS SERIES - DOUBLE FULL</small> FLIC FLAC - TEMPO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL CON DOBLE GIRO (FF - TEM - FFs - DOBLE) <small> BHS - WHIP - BHS SERIES - DOUBLE FULL</small> SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO - MORTAL CON DOBLE GIRO (FFs - TEM - DOBLE) <small> BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL</small> FLIC FLAC - TEMPO - MORTAL CON DOBLE GIRO (FF - TEM - DOBLE) <small> BHS - WHIP - DOUBLE FULL</small> SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - TEMPO - MORTAL CON DOBLE GIRO <small> ADVANCED JUMP - BHS/BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL</small> SERIE DE FLIC FLACS - GIRO/DOBLE - TEMPO - GIRO/DOBLE <small> BHS SERIES - FULL/DOUBLE FULL - WHIP - FULL/DOUBLE FULL</small> 	<ul style="list-style-type: none"> RONDAT - ARABIAN/EXTENDIDO CON MEDIO GIRO SALIDA CON PASO - RO - A - MORTAL CON GIRO <small> RO - ARABIAN/HALF STEP OUT - RO - TO - FULL</small> HANDVOLT - MORTAL ADELANTE CON GIRO (HAN - GIRO) <small> FRONT HANDSPRING - FRONT FULL</small> HANDVOLT - MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDAT - A - MORTAL CON GIRO <small> FRONT HANDSPRING - PF - RO - TO - FULL</small> RONDAT - FLIC FLAC - MORTAL CON GIRO - A - MORTAL CON GIRO (RO - FF - GIRO > GIRO) <small> RO - BHS - FULL - TO - FULL</small> RONDAT - A - MORTAL CON GIRO - MORTAL CON GIRO (RO > GIRO - GIRO) <small> RO - TO - FULL - FULL</small> RONDAT - A - MORTAL CON 1-1/2 SALIDA CON PASO - A - MORTAL CON GIRO (RO > 1-1/2 SP > GIRO) <small> RO - TO - 1.5 FULL STEP OUT - TO - FULL</small> MORTAL ADELANTE EXTENDIDO CON 1-1/2 GIRO - A - MORTAL CON GIRO/DOBLE <small> 1.5 TWISTING FRONT LAYOUT - TO - FULL/DOUBLE FULL</small> RONDAT - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO - DOBLE) <small> RO - DOUBLE FULL</small> RONDAT - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO > DOBLE) <small> RO - TO - DOUBLE FULL</small> INVERSIÓN ADELANTE - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (INV > DOBLE) <small> FRONT WALKOVER - TO - DOUBLE FULL</small> MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (AG SP > DOBLE) <small> PF STEP OUT - TO - DOUBLE FULL</small> RONDAT - A - TEMPO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO > TEM > DOBLE) <small> RO - TO - WHIP - TO - DOUBLE FULL</small> RONDAT - TEMPO - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO - TEM - DOBLE) <small> RO - WHIP - DOUBLE FULL</small> RONDAT - ARABIAN SALIDA CON PASO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO - ARA SP > DOBLE) <small> RO - ARABIAN - TO - DOUBLE FULL</small> RONDAT - A - MORTAL CON GIRO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO > GIRO > DOBLE) <small> RO - TO - FULL - TO - DOUBLE FULL</small> RONDAT - A - MORTAL CON 1-1/2 SALIDA CON PASO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO <small> RO - TO - 1.5 STEP OUT - TO - DOUBLE FULL</small> RONDAT - A - MORTAL CON DOBLE GIRO - SERIE DE FLIC FLACS - A - MORTAL CON DOBLE GIRO <small> RO - TO - DOUBLE - BHS SERIES - TO - DOUBLE FULL</small> RONDAT - A - MORTAL CON GIRO - A - TEMPO - MORTAL CON DOBLE GIRO (RO > GIRO > TEM > DOBLE) <small> RO - TO - FULL - TO - WHIP - DOUBLE FULL</small> MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDAT - A - TEMPO - A - MORTAL CON DOBLE GIRO <small> PF STEP OUT - RO - TO - WHIP - TO - DOUBLE FULL</small> RONDAT - A - MORTAL CON DOBLE GIRO - TEMPO - MORTAL CON DOBLE GIRO <small> RO - TO - DOUBLE FULL - WHIP - DOUBLE FULL</small> MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - A - ARABIAN - RONDAT - A - TEMPO - DOBLE GIRO <small> PF STEP OUT - RO - ARABIAN - RO - TO - WHIP - DOUBLE FULL</small>

- 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

2023 - 2024 EJEMPLOS DE ELEVACIONES NIVEL 7 | STUNTS LEVEL 7



ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE	ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIONES/OTRAS HABILIDADES COMBINATION/OTHER SKILLS	ESTILO COED COED STYLE	DESMONTE DISMOUNT
HABILIDAD 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 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 SUBIDA DE HANDVOLT (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) SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) CON 1/2 GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO MORTAL LIBRE QUE GIRE DESDE NIVEL DE SUELO HACIA CUNA SOLTAR CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL DE CINTURA A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) 	ASISTIDO O NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> WALK-IN/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO WALK-IN/TOSS A MANOS, (PAUSA O INMEDIATO) HACIA 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 HACIA 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/EN NIVEL EXTENDIDO A LIB TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 1-3/4 DE GIRO HACIA/EN NIVEL EXTENDIDO A LIB 	<ul style="list-style-type: none"> SUBIDA DE HANDVOLT (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 QUE GIRE DESDE NIVEL DE SUELO HACIA NIVEL PREP INVERSIÓN SUELTA CON 1/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON 1/4 DE GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TOSS A 1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO TOSS CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL EXTENDIDO SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO REWIND HACIA NIVEL EXTENDIDO 	
HABILIDAD ELITE DEL NIVEL					
<ul style="list-style-type: none"> MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO MANO A MANO EN NIVEL EXTENDIDO SOLTADO HACIA 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/EN NIVEL EXTENDIDO A POS DEL CUERPO TRANSICIÓN CON 1-3/4 GIRO HACIA/EN NIVEL EXTENDIDO A POS DEL CUERPO TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA/EN NIVEL EXTENDIDO A POS DEL CUERPO 	<ul style="list-style-type: none"> SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL EXTENDIDO SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1-1/2 GIRO HACIA 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 HACIA 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 QUE GIRE DESDE NIVEL DE SUELO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TOSS A 1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO TOSS CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL EXTENDIDO SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO REWIND HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> GIRO PATEO GIRO HACIA CUNA PATEO DOBLE GIRO HACIA CUNA MORTAL LIBRE DESDE NIVEL PREP CON 1/2 GIRO HACIA CUNA

2023 - 2024 EJEMPLOS DE LANZAMIENTOS NIVEL 7 | TOSSES LEVEL 7

SIN GIRO NON-TWISTING	CON GIRO TWISTING
<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 MORTAL EXTENDIDO CON DOBLE GIRO LAYOUT DOUBLE FULL AGRUPADO - X CON GIRO X-OUT FULL PATEO GIRO SPLIT FULL ARABIAN CON 1-1/2 GIRO ARABIAN 1-1/2 MORTAL CARPADO EXTENDIDO CON DOBLE GIRO PIKE OPEN DOUBLE FULL