EJEMPLOS DE HABILIDADES N1-6 ● 2018

|  |  |
| --- | --- |
|  | NIVEL 1 |
|  | **ESTILO INVERSIÓN** | **ESTILO SOLTADO** | **GIRO** | **ESTILO DESMONTE** | **OTRAS ELEVACIONES** |
| **HABILIDADES** N1 | 1. INVERSIÓN A NIVEL DEL SUELO
 | 1. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) HACIA LIBERTY DEBAJO DEL NIVEL PREP
2. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) HACIA POSICIÓN DEL CUERPO A NIVEL DE CINTURA
3. TIC TOCK EN NIVEL DE CINTURA (LIBERTY A LIBERTY)
4. TIC TOCK EN NIVEL DE CINTURA (LIBERTY A POSICIÓN DEL CUERPO)
 | 1. TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO HACIA UN NIVEL INFERIOR A PREP
2. 1/4 DE GIRO HACIA EL SUELO
3. TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP
 | 1. BAJAR DE LA ELEVACIÓN
2. DESMONTE EN CUNA SIMPLE/RECTA DESDE PREP
 | 1. PARARSE EN LA ESPALDA
2. SUBIR Y BAJAR (SHOW & GO) PASANDO POR PREP
3. ESCUADRA (V-SIT)
4. POSICIÓN SUPINA O RECTA DE ESPALDAS (FLAT BACK)
5. ESCUADRA (V-SIT) EXTENDIDA
6. ELEVACIÓN EN 1-PIERNA A NVEL DE CINTURA
7. POSICIÓN SUPINA O RECTA DE ESPALDAS (FLAT BACK) EXTENDIDA
8. ELEVACIÓN EN LIBERTY A NIVEL PREP CON UN CONECTOR SUJETANDO MANO/BRAZO
9. CAIDA EN PRONO DESDE NIVEL PREP
10. COMBINACIÓN DE DOS O MÁS HABILIDADES APROPIADAS DEL NIVEL EJECUTADAS DE FORMA SIMULTÁNEA
11. SENTARSE EN HOMBROS (SHOULDER SIT)
12. SILLA (CHAIR)
 |
| **HABILIDADES** ELITE N1 |  | 1. TIC TOCK DEBAJO DEL NIVEL PREP (POSICIÓN DEL CUERPO A POSICIÓN DEL CUERPO)
 | 1. TRANSICIÓAN CON 1/4 DE GIRO HACIA NIVEL PREP (LA PERSONA ELEVADA DEBE ESTAR PARADA VERTICALMENTE)
 |  | 1. TRANSICIÓN DESDE EL NIVEL DE LA CINTURA O INFERIOR HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO A NIVEL PREP CON CONECTOR SUJETANDO MANO/BRAZO
2. TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO A NIVEL PREP CON CONECTOR EN EL SUELO SUJETANDO MANO/BRAZO
 |
|  | NIVEL 2 |
|  | **ESTILO INVERSIÓN** | **ESTILO SOLTADO** | **GIRO** | **ESTILO DESMONTE** | **OTRAS ELEVACIONES** |
| **HABILIDADES** N2 | 1. INVERSIÓN DESDE NIVEL DEL SUELO HACIA NIVEL DE CINTURA O INFERIOR
2. INVERSIÓN DESDE NIVEL DEL SUELO HACIA NIVEL PREP
 | 1. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) HACIA LIBERTY EN PREP
2. TIC TOCK EN NIVEL PREP (LIBERTY A LIBERTY)
3. TIC TOCK EN NIVEL PREP (LIBERTY A POSICIÓN DEL CUERPO)
 | 1. TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL DE CINTURA
2. TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL PREP
3. TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL PREP
4. TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EN NIVEL PREP
5. TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
 | 1. DESMONTE EN CUNA SIMPLE/RECTA DESDE 1-PIERNA EN PREP
2. DESMONTE EN CUNA SIMPLE/RECTA DESDE EXTENSIÓN
3. DESMONTE EN CUNA CON 1/4 DE GIRO DESDE ELEVACIONES EN PREP O EXTENSIÓN
 | 1. CAÍDA EN PRONO DESDE/PASANDO POR EXTENSIÓN
2. ELEVACIÓN EN 1-PIERNA A NIVEL PREP
3. EXTENSIÓN
4. GIRO DE TRONCO/BARRIL
5. VARIACIONES DE SALTO DE RANA (LEAP FROG)
6. TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA PRONO
7. COMBINACIÓN DE DOS O MÁS HABILIDADES APROPIADAS DEL NIVEL EJECUTADAS DE FORMA SIMULTÁNEA
8. WALK-IN (SUBIR A UNA PERSONA CON 1/2 GIRO EMPUJÁNDOLA DESDE EL SUELO POR UN PIE) HACIA NIVEL PREP Y LUEGO EXTENDER
 |
| **HABILIDADES** ELITE N2 | 1. INVERSIÓN DESDE NIVEL DEL SUELO HACIA UNA ELEVACIÒN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
 | 1. TIC TOCK EN NIVEL PREP (POSICIÓN DEL CUERPO A POSICIÓN DEL CUERPO)
 | 1. TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
 |  | 1. TIC TOCK EN NIVEL PREP CON 1/2 GIRO (1-PIERNA A 1-PIERNA)
2. INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA ELEVACIÓN EN 1-PIERNA EN PREP
3. INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
 |

EJEMPLOS DE HABILIDADES APROPIADAS EN ELEVACIONES DE NIVELES 1-2 ● 2018

|  |  |
| --- | --- |
|  | NIVEL 3 |
|  | **ESTILO INVERSIÓN** | **ESTILO SOLTADO** | **GIRO** | **ESTILO DESMONTE** | **OTRAS ELEVACIONES** |
| **HABILIDADES** NIVEL 3 | 1. POSICIÓN INVERTIDA A NIVEL DE CINTURA
2. POSICIÓN INVERTIDA A NIVEL PREP
3. INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE NIVEL DE CINTURA
 | 1. SOLTAR HACIA NIVEL PREP O INFERIOR
2. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) HACIA LIB EN PREP
3. SOLTAR HACIA NIVEL PREP (LIB)
4. TIC TOCK EN NIVEL DE CINTURA (LIB A LIB)
5. TIC TOCK DESDE NIVEL DE CINTURA HACIA NIVEL PREP (LIB A LIB)
 | 1. SUBIDA CON GIRO COMPLETO (FULL UP) HACIA NIVEL DE CINTURA
2. SUBIDA CON GIRO COMPLETO (FULL UP) HACIA NIVEL PREP
3. TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
4. SUBIDA CON GIRO COMPLETO (FULL UP) HACIA LIBERTY EN NIVEL PREP
5. TRANSICIÓN EN NIVEL PREP CON GIRO COMPLETO HACIA LIB EN PREP
 | 1. DESMONTE EN CUNA SIMPLE/RECTA DESDE ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
2. DESMONTE CON GIRO COMPLETO (FULL DOWN) HACIA CUNA DESDE UNA ELEVACIÓN A 2-PIERNAS EN NIVEL PREP
3. DESMONTE EN CUNA CON 1/4 DE GIRO DESDE ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
4. DESMONTE CON GIRO COMPLETO (FULL DOWN) HACIA CUNA DESDE UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
5. DESMONTE CON UNA HABILIDAD (QUE NO GIRE) HACIA CUNA DESDE ELEVACIÓN EN 2-PIERNAS
 | 1. TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO A PRONO DESDE NIVEL PREP
2. ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
3. VOLTEO ADELANTE SUSPENDIDO
4. VARIACIÓN DE VOLTEO ADELANTE SUSPENDIDO (QUE NO GIRE)
5. VOLTEO ADELANTE SUSPENDIDO CON GIRO
6. COMBINACIÓN DE DOS O MÁS HABILIDADES APROPIADAS NIVEL EJECUTADAS DE FORMA SIMULTÁNEA
7. TOSS (LANZAR A UNA PERSONA DESDE LA CINTURA) A HANDS (HACIA LAS MANOS EN NIVEL PREP)
8. ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA CON UNA SOLA BASE
9. TOSS A HANDS, PAUSA Y LUEGO EXTENDER
10. WALK-IN (SUBIR A UNA PERSONA CON 1/2 GIRO EMPUJÁNDOLA DESDE EL SUELO POR UN PIE) HACIA EXTENSIÓN
 |
| **HABILIDADES** ELITE NIVEL 3 | 1. INVERSIÓN HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
 | 1. TIC TOCK DESDE LIB EN PREP HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EN EXTENSIÓN
2. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EN NIVEL PREP
3. SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA O INFERIOR HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EN NIVEL PREP
 | 1. SUBIDA CON GIRO COMPLETO (FULL UP) HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EN PREP
2. TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
3. TRANSICIÓN EN NIVEL PREP CON GIRO COMPLETO HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EN PREP
 |  | 1. INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
2. TIC TOCK CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP (LIB A POSICIÓN DEL CUERPO)
 |
|  | NIVEL 4/4.2 |
|  | **ESTILO INVERSIÓN** | **ESTILO SOLTADO** | **GIRO** | **ESTILO DESMONTE** | **OTRAS ELEVACIONES** |
| **HABILIDADES** NIVEL 4/4.2 | 1. INVERSIÓN SOLTADA HACIA NIVEL PREP O INFERIOR
2. INVERSIÓN SOLTADA EN NIVEL PREP
3. INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE NIVEL PREP
4. ELEVACIÓN INVERTIDA EXTENDIDA
 | 1. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN LIB
2. SOLTAR HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
3. TIC TOCK DESDE EXTENSIÓN HACIA UN NIVEL INFERIOR (LIB A LIB)
4. MOVIMIENTO SOLTADO TIPO HELICÓPTERO
5. SOLTAR HACIA ELEVACIÓN EXTEDIDA EN LIB
6. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
7. SOLTAR CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL PREP O INFERIOR
8. SOLTAR DESDE NIVEL PREP HACIA NIVEL PREP
 | 1. TRANSICIÓN CON 1 GIRO Y 1/2 HACIA NIVEL DE CINTURA
2. TRANSICIÓN CON 3/4 DE GIRO HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA
3. SUBIDA CON GIRO COMPLETO HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA
4. TRANSICIÓN CON 1 GIRO Y 1/2 HACIA NIVEL PREP
5. TRANSICIÓN CON 1 GIRO Y 1/2 HACIA LIB EN NIVEL PREP
 | 1. DESMONTE CON GIRO COMPLETO DESDE ELEVACIÓN EN 1-PIERNA
2. DESMONTE CON DOBLE GIRO DESDE ELEVACIÓN A 2-PIERNAS EN PREP
3. DESMONTE CON DOBLE GIRO DESDE ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
4. DESMONTE CON PATEO GIRO (KICK FULL)
 | 1. COMBINACIÓN DE DOS O MÁS HABILIDADES APROPIADAS DEL NIVEL EJECUTADAS DE FORMA SIMULTÁNEA
2. TOSS A ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
3. TOSS (LANZAR A LA TOP DESDE LA CINTURA) A ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
 |
| **HABILIDADES** ELITE NIVEL 4/4.2 | 1. INVERSIÓN SOLTADA DESDE NIVEL DE CINTURA O INFERIOR HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA
 | 1. TIC TOCK DESDE POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EN PREP O INFERIOR
2. SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA O INFERIOR HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA (EXCLUYENDO A LOS SWITCH UP)
 | 1. SUBIDA CON GIRO COMPLETO (FULL UP) HACIA LIB EXTENDIDO (NO HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO)
2. TRANSICIÓN CON 1 GIRO Y 1/2 HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EN PREP
3. TRANSICIÓN EXTENDIDA CON GIRO COMPLETO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
 |  | 1. INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA
2. TIC TOCK SOLTADO CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP (1-PIERNA A 1-PIERNA)
3. SOLTAR CON GIRO COMPLETO HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EN PREP
4. SOLTAR CON 1 GIRO Y 1/2 HACIA ELEVACIÓN EN 1-PIERNA A PREP
 |

EJEMPLOS DE HABILIDADES APROPIADAS EN ELEVACIONES DE NIVELES 3-4/4.2 ● 2018

|  |  |
| --- | --- |
|  | NIVEL 5R |
|  | **ESTILO INVERSIÓN** | **ESTILO SOLTADO** | **GIRO** | **ESTILO DESMONTE** | **OTRAS ELEVACIONES** |
| **HABILIDADES** NIVEL 5R | 1. INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
2. INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
3. INVERSIÓN SOLTADA DESDE NIVEL PREP HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
 | 1. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) CON 1/4 Y DE GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
2. TIC TOCK EN NIVEL EXTENDIDO (LIB A LIB)
3. TIC TOCK DESDE NIVEL PREP HACIA NIVEL EXTENDIDO (LIB A LIB)
4. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) CON 1/2 GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
5. TIC TOCK DESDE NIVEL PREP HACIA NIVEL EXTENDIDO (LIB A POSICIÓN DEL CUERPO)
6. MOVIMIENTO SOLTADO TIPO HELICÓPTERO CON GIRO
 | 1. SUBIDA CON GIRO COMPLETO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN LIBERTY
2. SUBIDA CON 1 GIRO Y 1/4 HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
3. SUBIDA CON DOBLE GIRO (DOUBLE UP) HACIA ELEVACIÓN EN NIVEL PREP
 | 1. DESMONTE CON DOS GIROS (DOUBLE DOWN) DESDE ELEVACIÓN EN 1-PIERNA
2. DESMONTE CON PATEO DOBLE GIRO (KICK DOUBLE)
 | 1. MOVIMIENTO SOLTADO HACIA PRONO ENTRE 1 GIRO Y 1/2 Y 2 GIROS
2. COMBINACIÓN DE DOS O MÁS HABILIDADES APROPIADAS DEL NIVEL EJECUTADAS DE FORMA SIMULTÁNEA
3. TOSS ENTRE 1/4 DE GIRO Y 3/4 DE GIRO COMPLETO HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA
4. TOSS HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDAD EN UN BRAZO
5. TOSS CON GIRO COMPLETO HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA
 |
| **HABILIDADES** ELITE NIVEL 5R | 1. INVERSIÓN SOLTADA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
 | 1. TIC TOCK EN NIVEL EXTENDIDO (POSICIÓN DEL CUERPO A POSICIÓN DEL CUERPO)
2. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) CON GIRO COMPLETO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
3. MOVIMIENTO SOLTADO EJECUTANDO UN OVILLO (BALL UP) CON 1/2 GIRO HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
 | 1. SUBIDA CON GIRO COMPLETO (FULL UP) HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
2. SUBIDA CON 1 GIRO Y 1/2 HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
 |  | 1. TIC TOCK ENTRE 1/4 Y 3/4 DE GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
2. TIC TOCK CON GIRO COMPLETO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA (DESDE PREP/INFERIOR HACIA EXTENSIÓN)
 |
|  | NIVEL 5 |
|  | **ESTILO INVERSIÓN** | **ESTILO SOLTADO** | **GIRO** | **ESTILO DESMONTE** | **OTRAS ELEVACIONES** |
| **HABILIDADES** NIVEL 5 | 1. INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
2. INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
3. INVERSIÓN SOLTADA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
4. INVERSIÓN SOLTADA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
 | 1. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) CON 1/4 Y DE GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
2. TIC TOCK EN NIVEL EXTENDIDO (LIB A LIB)
3. TIC TOCK DESDE NIVEL PREP HACIA NIVEL EXTENDIDO (LIB A LIB)
4. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) CON 1/2 GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
5. TIC TOCK EN NIVEL EXTENDIDO (LIB A POSICIÓN DEL CUERPO)
6. TIC TOCK DESDE NIVEL PREP HACIA NIVEL EXTENDIDO (LIB A POSICIÓN DEL CUERPO)
7. MOVIMIENTO SOLTADO TIPO HELICÓPTERO CON GIRO
8. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) CON GIRO COMPLETO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN LIB
9. MOVIMIENTO SOLTADO EJECUTANDO UN OVILLO (BALL UP) CON 1/2 GIRO HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
 | 1. SUBIDA CON GIRO COMPLETO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN LIBERTY
2. SUBIDA ENTRE 1 GIRO Y 1/4 Y 1 GIRO Y 3/4 HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
3. SUBIDA ENTRE 1 GIRO Y 1/4 Y 1 GIRO Y 3/4 HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
4. SUBIDA CON DOBLE GIRO (DOUBLE UP) HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
 | 1. DESMONTE CON DOS GIROS (DOUBLE DOWN) DESDE ELEVACIÓN EN 1-PIERNA
2. DESMONTE CON PATEO DOBLE GIRO (KICK DOUBLE)
 | 1. MOVIMIENTO SOLTADO HACIA PRONO ENTRE 1 GIRO Y 1/2 Y 2 GIROS
2. COMBINACIÓN DE DOS O MÁS HABILIDADES APROPIADAS DEL NIVEL EJECUTADAS DE FORMA SIMULTÁNEA
3. TOSS ESTILO COED ENTRE 1/4 DE GIRO Y 3/4 DE GIRO HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA
4. TIC TOCK ENTRE 1/4 Y 3/4 DE GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
5. TIC TOCK DESDE NIVEL PREP CON GIRO COMPLETO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
 |
| **HABILIDADES** ELITE NIVEL 5 | 1. INVERSIÓN SOLTADA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
 | 1. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) CON GIRO COMPLETO HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
2. TIC TOCK EN NIVEL EXTENDIDO (POSICIÓN DEL CUERPO A POSICIÓN DEL CUERPO)
3. MOVIMIENTO SOLTADO EJECUTANDO UN OVILLO (BALL UP) CON GIRO COMPLETO HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
 | 1. SUBIDA ENTRE 1 GIRO Y 1/2 HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
2. SUBIDA ENTRE 1 GIRO Y 3/4 HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
3. SUBIDA CON DOBLE GIRO (DOUBLE UP) HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
 |  | 1. TOSS ESTILO COED SIN ASISTENCIA HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDAD EN 1 BRAZO
2. SUBIDA LANZADA ESTILO COED DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
3. TOSS ESTILO COED CON GIRO COMPLETO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
4. TIC TOCK EN NIVEL EXTENDIDO CON GIRO COMPLETO (1-PIERNA A 1-PIERNA)
5. SUBIDA LANZADA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
6. TIC TOCK CON GIRO COMPLETO HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA (DESDE PREP/INFERIOR HACIA EXTENSIÓN)
 |

EJEMPLOS DE HABILIDADES APROPIADAS EN ELEVACIONES DE NIVELES 5R-5 ● 2018

|  |  |
| --- | --- |
|  | NIVEL 6 |
|  | **ESTILO INVERSIÓN** | **ESTILO SOLTADO** | **GIRO** | **ESTILO DESMONTE** | **OTRAS ELEVACIONES** |
| **HABILIDADES** NIVEL 6 | 1. MORTAL LIBRE DESDE EL SUELO HACIA CUNA (N6)
2. MORTAL LIBRE DESDE EL SUELO HACIA NIVEL PREP (N6)
3. MORTAL LIBRE DESDE EL SUELO HACIA NIVEL EXTENDIDO (N6)
4. INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
5. INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
6. INVERSIÓN SOLTADA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
7. INVERSIÓN SOLTADA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
 | 1. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) CON 1/4 Y DE GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
2. TIC TOCK EN NIVEL EXTENDIDO (LIB A LIB)
3. TIC TOCK DESDE NIVEL PREP HACIA NIVEL EXTENDIDO (LIB A LIB)
4. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) CON 1/2 GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
5. TIC TOCK EN NIVEL EXTENDIDO (LIB A POSICIÓN DEL CUERPO)
6. TIC TOCK DESDE NIVEL PREP HACIA NIVEL EXTENDIDO (LIB A POSICIÓN DEL CUERPO)
7. MOVIMIENTO SOLTADO TIPO HELICÓPTERO CON GIRO
8. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) CON GIRO COMPLETO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN LIB
9. MOVIMIENTO SOLTADO EJECUTANDO UN OVILLO (BALL UP) CON 1/2 GIRO HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
 | 1. MORTAL LIBRE QUE GIRE DESDE EL SUELO HACIA CUNA (N6)
2. MORTAL LIBRE QUE GIRE DESDE EL SUELO HACIA NIVEL PREP (N6)
3. MORTAL LIBRE QUE GIRE DESDE EL SUELO HACIA NIVEL EXTENDIDO EN 2-PIERNAS (N6)
4. SUBIDA CON GIRO COMPLETO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN LIBERTY
5. SUBIDA ENTRE 1 GIRO Y 1/4 Y 1 GIRO Y 3/4 HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
6. SUBIDA ENTRE 1 GIRO Y 1/4 Y 1 GIRO Y 3/4 HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
7. SUBIDA CON DOBLE GIRO (DOUBLE UP) HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 2-PIERNAS
 | 1. MORTAL LIBRE ADELANTE HACIA EL SUELO (N6)
2. MORTAL LIBRE DESDE NIVEL PREP O INFERIOR HACIA CUNA (N6)
3. MORTAL LIBRE QUE GIRE DESDE NIVEL PREP O INFERIOR HACIA CUNA (N6)
4. DESMONTE CON DOS GIROS (DOUBLE DOWN) DESDE ELEVACIÓN EN 1-PIERNA
5. DESMONTE CON PATEO DOBLE GIRO (KICK DOUBLE)
 | 1. MOVIMIENTO SOLTADO HACIA PRONO ENTRE 1 GIRO Y 1/2 Y 2 GIROS
2. COMBINACIÓN DE DOS O MÁS HABILIDADES APROPIADAS DEL NIVEL EJECUTADAS DE FORMA SIMULTÁNEA
3. TOSS ESTILO COED ENTRE 1/4 DE GIRO Y 3/4 DE GIRO HACIA UNA ELEVACIÓN EXTENDIDA
4. TIC TOCK EN NIVEL EXTENDIDO ENTRE 1/4 Y 3/4 DE GIRO (1-PIERNA A 1-PIERNA)
 |
| **HABILIDADES** ELITE NIVEL 6 | 1. MORTAL LIBRE DESDE EL SUELO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA Y/O 1-BRAZO (N6)
2. INVERSIÓN SOLTADA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
 | 1. SUBIDA DESDE EL SUELO CAMBIANDO EL PIE (SWITCH UP) CON GIRO COMPLETO HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
2. TIC TOCK EN NIVEL EXTENDIDO (POSICIÓN DEL CUERPO A POSICIÓN DEL CUERPO)
3. MOVIMIENTO SOLTADO EJECUTANDO UN OVILLO (BALL UP) CON GIRO COMPLETO HACIA UNA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
 | 1. MORTAL LIBRE DESDE EL SUELO HACIA NIVEL EXTENDIDO EN 1-PIERNA (N6)
2. SUBIDA ENTRE 1 GIRO Y 1/2 HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
3. SUBIDA ENTRE 1 GIRO Y 3/4 HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA
4. SUBIDA CON DOBLE GIRO (DOUBLE UP) HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA EN 1-PIERNA
 |  | 1. SUBIDA DESDE FLIC FLAC CON GIRO COMPLETO (BACK HANDSPRING FULL UP) HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA (N6)
2. TOSS ESTILO COED SIN ASISTENCIA HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDAD EN UN BRAZO
3. SUBIDA LANZADA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1 GIRO Y 1/2 HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
4. SUBIDA LANZADA ESTILO COED DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
5. TOSS ESTILO COED CON GIRO COMPLETO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
6. TIC TOCK CON GIRO COMPLETO HACIA POSICIÓN DEL CUERPO EXTENDIDA (DESDE PREP/INFERIOR HACIA EXTENSIÓN)
7. SUBIDA LANZADA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO HACIA ELEVACIÓN EXTENDIDA
 |

EJEMPLOS DE HABILIDADES APROPIADAS EN ELEVACIONES DE NIVEL 6 ● 2018

|  |
| --- |
| INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA A LA SECCIÓN DE HABILIDADES APROPIADAS EN ELEVACIONES DE NIVELES 1-6 ● 2018 |
| **POSICIÓN DEL CUERPO**1. Las Posiciones del Cuerpo incluyen: Heel Stretch, Arco y Flecha (Bow and Arrow), Paloma (Arabesque), Scale, Escorpión (Scorpion), etc.
2. Lib (Liberty) y Plataforma no son consideradas Posiciones del Cuerpo
3. 1-Pierna significa que puede ser Plataforma, Lib o Posición del Cuerpo

**WALK-IN**La persona que sube (top) comienza con un pie en la superficie y el otro en la(s) mano(s) de la base mientras ambos se encuentran frente a frente**TOSS**La persona que sube (top) comienza con ambos pies sobre la superficie de presentación y es la base la sostiene por la cintura**HANDS**Que llega a las manos en nivel prep**ESTILO COED**Elevación consistente en 1 base, 1 top y 1 spotter |

EJEMPLOS DE HABILIDADES APROPIADAS EN LANZAMIENTOS DE NIVELES 2-6 ● 2018

|  |
| --- |
|  |
| LANZAMIENTOS NIVEL 1 – N2 PREP |  |
| **NINGÚN TIPO DE LANZAMIENTO ESTÁ PERMITIDO, TAMPOCO SE PERMITEN DESMONTES EN CUNA DESDE EL NIVEL DE LA CINTURA** |
| NIVEL 2 |  |
| **SIN GIRO** |
| 1. LANZAMIENTO RECTO (STRAIGHT RIDE)
 |  |
| NIVEL 3 |
| **SIN GIRO** | **CON GIRO** |
| 1. AGRUPADO/OVILLADO ARQUEO (BALL ARCH)
2. CHICA LINDA ARQUEO (PRETTY GIRL ARCH)
3. CARPADO ARQUEO (PIKE ARCH)
4. PATEO ARQUEO (KICK ARCH)
5. AGRUPADO/OVILLADO-X (BALL-X)
6. TOE TOUCH
 | 1. GIRO COMPLETO (FULL TWIST)
 |
| NIVEL 4/4.2 |
| **SIN GIRO** | **CON GIRO** |
| 1. CARPADO-X (PIKE-X)
2. GANCHO PATEO (HITCH KICK)
3. DOBLE PATEO (SWITCH KICK)
4. DOBLE TOE TOUCH
 | 1. AGRUPADO/OVILLADO GIRO (BALL FULL)
2. CARPADO GIRO (PIKE FULL)
3. PATEO GIRO (KICK FULL)
4. TOE TOUCH GIRO (TOE TOUCH FULL)
5. GIRO TOE TOUCH (FULL UP TOE TOUCH)
6. DOBLE GIRO (DOUBLE FULL)
 |
| NIVEL 5R |
| **SIN GIRO** | **CON GIRO** |
| 1. CARPADO GANCHO PATEO (PIKE HITCH KICK)
2. CARPADO PATEO CHICA LINDA (PIKE KICK PRETTY GIRL)
3. CARPADO DOBLE PATEO (PIKE SWITCH KICK)
4. GANCHO DOBLE PATEO (HITCH SWITCH KICK)
 | 1. AGRUPADO/OVILLADO DOBLE GIRO (BALL FULL)
2. CARPADO DOBLE GIRO (PIKE DOUBLE FULL)
3. PATEO DOBLE GIRO (KICK DOUBLE FULL)
4. TOE TOUCH DOBLE GIRO (TOE TOUCH DOUBLE FULL)
5. DOBLE GIRO TOE TOUCH (DOUBLE UP TOE TOUCH)
 |
| NIVEL 5 |
| **SIN GIRO** | **CON GIRO** |
| 1. CARPADO GANCHO PATEO (PIKE HITCH KICK)
2. CARPADO PATEO CHICA LINDA (PIKE KICK PRETTY GIRL)
3. CARPADO DOBLE PATEO (PIKE SWITCH KICK)
4. GANCHO DOBLE PATEO (HITCH SWITCH KICK)
 | 1. AGRUPADO/OVILLADO DOBLE GIRO (BALL DOUBLE FULL)
2. CARPADO GIRO (PIKE DOUBLE FULL)
3. PATEO DOBLE GIRO (KICK DOUBLE FULL)
4. TOE TOUCH DOBLE GIRO (TOE TOUCH DOUBLE FULL)
5. DOBLE GIRO TOE TOUCH (DOUBLE UP TOE TOUCH)
6. PATEO GIRO PATEO GIRO (KICK FULL KICK FULL)
 |
| NIVEL 6 |
| **SIN GIRO** | **CON GIRO** |
| 1. MORTAL AGRUPADO (TUCK)
2. MORTAL X-OUT
3. MORTAL CARPADO (PIKE)
4. MORTAL EXTENDIDO (LAYOUT)
 | 1. MORTAL EXTENDIDO CON GIRO (LAYOUT FULL)
2. MORTAL EXTENDIDO CON DOBLE GIRO (LAYOUT DOUBLE FULL)
3. MORTAL X-OUT CON GIRO (X-OUT FULL)
4. MORTAL PATEO GIRO (SPLIT FULL)
5. ARABIAN CON 1 GIRO Y 1/2
6. CARPADO EXTENDIDO CON DOBLE GIRO (PIKE OPEN DOUBLE FULL)
 |

|  |
| --- |
|  |
| NIVEL 1  |  |
| **GIMNASIA DESDE EL LUGAR (STANDING TUMBLING)** | **GIMNASIA CON CARRERA (RUNNING TUMBLING)** |
| 1. VOLTEO ADELANTE (FORWARD ROLL)
2. VOLTEO ADELANTE CON PIERNAS SEPARADAS (STRADDLE ROLL)
3. PARADO DE MANOS (HAND STAND)
4. PARADO DE MANOS VOLTEO ADELANTE (HAND STAND FORWARD ROLL)
5. PARADO DE MANOS PUENTE (FRONT LIMBER)
6. INVERSIÓN ADELANTE (FRONT WALKOVER)
7. RUEDA (CARTWHEEL)
 | 1. INVERSIÓN ADELANTE (FRONT WALKOVER)
2. RUEDA (CARTWHEEL)
3. VOLTEO ATRÁS (BACKWARD ROLL)
4. VOTEO ATRÁS PARADO DE MANOS (BACK EXTENSION ROLL)
5. PUENTE DESDE EL SUELO (PUSH UP BACKBEND)
6. PUENTE ATRÁS DESDE PARADO (STANDING BACKBEND)
7. PUENTE ATRÁS PATEO INVERSIÓN (BACK BEND KICK OVER)
8. INVERSIÓN ATRÁS (BACK WALKOVER)
 | 1. RONDAT (ROUND OFF)
2. RUEDA INVERSIÓN ATRÁS (CARTWHEEL BACK WALKOVER)
3. INVERSIÓN ADELANTE RUEDA/RONDAT (FRONT WALKOVER CARWHEEL/ROUND OFF)
4. RUEDA 1/2 GIRO INVERSIÓN ADELANTE (CARTWHEEL 1/2 TURN FRONT WALKOVER)
 |
| NIVEL 2/4.2 |  |
| **GIMNASIA DESDE EL LUGAR (STANDING TUMBLING)** | **GIMNASIA CON CARRERA (RUNNING TUMBLING)** |
| 1. FLIC-FLAC DESDE EL LUGAR (STANDING BACK HANDSPRING)
2. FLIC-FLAC SALIDA CON PASO (BACK HANDSPRING STEP OUT)
3. VOLTEO ATRÁS A INVERTIDA FLIC-FLAC (BACK EXTENSION ROLL BACK HANDSPRING)
4. INVERSIÓN ATRÁS FLIC-FLAC (BACK WALKOVER BACK HANDSPRING)
 | 1. RUEDA FLIC-FLAC (CARTWHEEL BACK HANDSPRING)
2. RONDAT FLIC-FLAC (ROUND OFF BACK HANDSPRING)
3. RONDAT FLIC-FLAC SALIDA CON PASO (ROUND OFF BACK HANDSPRING STEP OUT)
4. RONDAT SERIE DE FLIC-FLACS (ROUND OFF BACK HANDSPRING SERIES)
5. INVERSIÓN ADELANTE RONDAT SERIE DE FLIC-FLACS (FRONT WALKOVER ROUND OFF BACK HANDSPRING SERIES)
 |
| NIVEL 3 |
| **GIMNASIA DESDE EL LUGAR (STANDING TUMBLING)** | **GIMNASIA CON CARRERA (RUNNING TUMBLING)** |
| 1. SERIE DE FLIC-FLACS (BACK HANDSPRING SERIES)
2. SALTO FLIC-FLAC (JUMP BACK HANDSPRING)
3. SALTO SERIE DE FLIC-FLACS (JUMP BACK HANDSPRING SERIES)
4. SERIE DE FLIC-FLACS SALTO SERIE DE FLIC-FLACS (BACK HANDSPRING SERIES JUMP BACK HANDSPRING SERIES)
5. FLIC-FLAC SALIDA CON PASO SERIE DE FLIC-FLACS (BACK HANDSPRING STEP OUT BACK HANDSPRING SERIES)
 | 1. RUEDA SIN APOYO DE MANOS (SIDE AERIAL)
2. MORTAL ADELANTE AGRUPADO (PUNCH FRONT)
3. RONDAT MORTAL ATRÁS AGRUPADO (ROUND OFF BACK TUCK)
4. RONDAT FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS AGRUPADO (ROUND OFF BACK HANDSPRING BACK TUCK)
5. RONDAT SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL ATRÁS AGRUPADO (ROUND OFF BACK HANDSPRING SERIES BACK TUCK)
6. INVERSIÓN ADELANTE RONDAT FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FRONT WALKOVER ROUND OFF BACK HANDSPRING BACK TUCK)
7. INVERSIÓN ADELANTE RONDAT SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL ATRÁS AGRUPADO (FRONT WALKOVER ROUND OFF BACK HANDSPRING SERIES BACK TUCK)
 |
| NIVEL 4 |
| **GIMNASIA DESDE EL LUGAR (STANDING TUMBLING)**  | **GIMNASIA CON CARRERA (RUNNING TUMBLING)** |
| 1. MORTAL ATRÁS AGRUPADO DESDE EL LUGAR (STANDING BACK TUCK)
2. FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS AGRUPADO (BACK HANDSPRING BACK TUCK)
3. SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL ATRÁS AGRUPADO (BACK HANDSPRING SERIES BACK TUCK)
4. SALTO FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS AGRUPADO (JUMP BACK HANDSPRING BACK TUCK)
5. INVERSIÓN ATRÁS FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS AGRUPADO (BACK WALKOVER BACK HANDSPRING BACK TUCK)
 | 1. RUEDA MORTAL ATRÁS AGRUPADO (CARTWHEEL BACK TUCK)
2. RONDAT MORTAL EXTENDIDO (ROUND OFF LAYOUT)
3. RONDAT FLIC-FLAC MORTAL EXTENDIDO/EXTENDIDO SALIDA CON PASO/X-OUT (ROUND OFF BACK HANDSPRING LAYOUT/LAYOUT STEPOUT/X-OUT)
4. RONDAT SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL EXTENDIDO (ROUND OFF BACK HANDSPRING SERIES LAYOUT)
5. INVERSIÓN ADELANTE HACIA MORTAL EXTENDIDO (FRONT WALKOVER THROUGH LAYOUT)
6. MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO RONDAT MORTAL EXTENDIDO (PUNCH FRONT STEPOUT ROUND OFF BACK HANDSPRING LAYOUT)
7. RONDAT SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL EXTENDIDO (ROUND OFF BACK HANDSPRING SERIES LAYOUT)
8. RONDAT FLIC-FLAC TEMPO FLIC-FLAC MORTAL EXTENDIDO (ROUND OFF BACK HANDSPRING WHIP BACK HANDSPRING LAYOUT)
9. MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO FLIC-FLAC TEMPO FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS AGRUPADO (PUNCH FRONT STEPOUT BACK HANDSPRING WHIP BACK HANDSPRING BACK TUCK)
10. MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO FLIC-FLAC TEMPO FLIC-FLAC MORTAL EXTENDIDO (PUNCH FRONT STEPOUT BACK HANDSPRING WHIP BACK HANDSPRING LAYOUT)
11. HANDVOLT MORTAL ADELANTE (FRONT HANDSPRING PUNCH FRONT)
12. HANDVOLT MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO RONDAT FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS AGRUPADO/EXTENDIDO (FRONT HANDSPRING PUNCH FRONT STEPOUT ROUND OFF BACK HANSPRING BACK TUCK/LAYOUT)
 |
| NIVEL 5R |
| **GIMNASIA DESDE EL LUGAR (STANDING TUMBLING)**  | **GIMNASIA CON CARRERA (RUNNING TUMBLING)** |
| 1. SALTO MORTAL ATRÁS AGRUPADO (JUMP BACK TUCK)
2. FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS EXTENDIDO (BACK HANDSPRING LAYOUT)
3. SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL ATRÁS EXTENDIDO (BACK HANDSPRING SERIES LAYOUT)
4. SALTO FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS EXTENDIDO (JUMP BACK HANDSPRING LAYOUT)
5. INVERSIÓN ATRÁS FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS EXTENDIDO (BACK WALKOVER BACK HANDSPRING LAYOUT)
6. SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL EXTENDIDO (BACK HANDSPRING SERIES LAYOUT)
7. FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS AGRUPADO FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS AGRUPADO (BACK HANDSPRING BACK TUCK BACK HAND SPRING BACK TUCK)
8. FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS AGRUPADO FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS EXTENDIDO (BACK HANDSPRING BACK TUCK BACK HAND SPRING LAYOUT)
9. SALTO SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL ATRÁS AGRUPADO/EXTENDIDO (JUMP BACK HANDSPRING SERIES BACK TUCK/LAYOUT)
10. FLIC-FLAC TEMPO SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL ATRÁS AGRUPADO/EXTENDIDO (BACK HANDSPRING WHIP BACK HANDSPRING SERIES BACK TUCK/LAYOUT)
 | 1. RONDAT MORTAL CON GIRO (ROUND OFF FULL)
2. RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO (ROUND OFF BACK HANDSPRING FULL)
3. MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO (PUNCH FRONT STEPOUT ROUND OFF BACK HANDSPRING FULL)
4. RONDAT TEMPO FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO (ROUND OFF WHIP BACK HANDSPRING FULL)
 |

EJEMPLOS DE HABILIDADES APROPIADAS EN GIMNASIA DE NIVELES 1-5R ● 2018

EJEMPLOS DE HABILIDADES APROPIADAS EN GIMNASIA DE NIVELES 5-6 ● 2018

|  |
| --- |
|  |
| NIVEL 5 & 6 |  |
| **GIMNASIA DESDE EL LUGAR (STANDING TUMBLING)** | **GIMNASIA CON CARRERA (RUNNING TUMBLING)** |
| 1. SALTO MORTAL ATRÁS AGRUPADO (JUMP BACK TUCK)
 | 1. RUEDA MORTAL CON GIRO (CARTWHEEL FULL)
2. RONDAT MORTAL CON GIRO (ROUND OFF FULL)
3. RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO (ROUND OFF BACK HANDSPRING FULL)
4. MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO (PUNCH FRONT STEPOUT ROUND OFF BACK HANDSPRING FULL)
5. RUENDA SIN APOYO DE MANOS/INVERSIÓN ADELANTE SIN APOYO DE MANOS/ONODI RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO (SIDE AERIAL/FRONT AERIAL/ONODI ROUND OFF BACK HANDSPRING FULL)
6. RONDAT TEMPO FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO (ROUND OFF WHIP BACK HANDSPRING FULL)
 |
| PASES ELITE GIMNASIA DESDE EL LUGAR (STANDING TUMBLING ELITE PASSES) | PASES ELITE GIMNASIA CON CARRERA (RUNNING TUMBLING ELITE PASSES) |
| 1. MORTAL CON GIRO DESDE EL LUGAR (STANDING FULL)
2. SALTO MORTAL CON GIRO (JUMP STANDING FULL)
3. SALTO FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO (JUMP BACK HANDSPRING FULL)
4. SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL CON GIRO (BACK HANDSPRING SERIES FULL)
5. SALTO SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL CON GIRO (JUMP BACK HANDSPRING SERIES FULL)
6. FLIC-FLAC TEMPO SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL CON GIRO (BACK HANDSPRING WHIP BACK HANDSPRING SERIES FULL)
7. SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL CON DOBLE GIRO (BACK HANDSPRING SERIES DOUBLE FULL)
8. SALTO SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL CON DOBLE GIRO (JUMP BACK HANDSPRING SERIES DOUBLE FULL)
9. FLIC-FLAC TEMPO SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL CON DOBLE GIRO (BACK HANDSPRING WHIP BACK HANDSPRING SERIES DOUBLE FULL)
 | 1. MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO (PUNCH FRONT STEPOUT ROUND OFF BACK HANDSPRING FULL)
2. RONDAT FLIC-FLAC TEMPO FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO (ROUND OFF BACK HANDSPRING WHIP BACK HANDSPRING FULL)
3. RONDAT ARABIAN RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO (ROUND OFF ARABIAN ROUND OFF BACK HANDSPRING FULL)
4. RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL CON GIRO (ROUND OFF BACK HANDSPRING FULL BACK HANDSPRING SERIES FULL)
5. RONDAT MORTAL CON DOBLE GIRO (ROUND OFF DOUBLE FULL)
6. RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON DOBLE GIRO (ROUND OFF BACK HANDSPRING DOUBLE FULL)
7. INVERSIÓN ADELANTE RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON DOBLE GIRO (FRONT WALKOVER ROUND OFF BACK HANDSPRING DOUBLE FULL)
8. MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO RONDAT MORTAL CON DOBLE GIRO (PUNCH FRONT STEPOUT ROUND OFF DOUBLE FULL)
9. RONDAT FLIC-FLAC TEMPO FLIC-FLAC MORTAL CON DOBLE GIRO (ROUND OFF BACK HANDSPRING WHIP BACK HANDSPRING DOUBLE FULL)
10. RONDAT ARABIAN RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON DOBLE GIRO (ROUND OFF ARABIAN ROUND OFF BACK HANDSPRING DOUBLE FULL)
11. RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON GIRO SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL CON DOBLE GIRO (ROUND OFF BACK HANDSPRING FULL BACK HANDSPRING SERIES DOUBLE FULL)
12. RONDAT FLIC-FLAC MORTAL CON DOBLE GIRO SERIE DE FLIC-FLACS MORTAL CON DOBLE GIRO (ROUND OFF BACK HANDSPRING DOUBLE FULL BACK HANDSPRING SERIES DOUBLE FULL)
 |