

HABILIDADES CHEER N1-N4

ELVACIONES - LANZAMIENTOS - GIMNASIA

DESTACADO O ESCRITO CON **ROJO** CAMBIOS RELEVANTES
DESTACADO O ESCRITO CON **AZUL** ADAPTACIONES COLOMBIA



2026



ALL CHEER CHERLEADING COMPANY

HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 1



ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIÓN DE HABILIDADES COMBINATION SKILLS	ESTILO DESMONTE DISMOUNT STYLE
HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL			
- Estilo suelto desde nivel de suelo (switch up) a lib debajo del nivel prep. - Tic toc debajo del nivel prep (lib - lib)	- Transición con 1/4 de giro hasta debajo del nivel prep - Transición con 1/4 de giro hasta nivel de suelo - Transición con 1/4 de giro desde el nivel de prep	- Parado sobre la espalda back stand - Show & go a nivel prep - Escuadra/sentado en v straddle sit/v-sit - Acostado de espalda/supino flat back - Escuadra/sentado en v extendida - Elevación en 1 pierna debajo del nivel prep - Acostado de espalda/posición supina extendida - Elevación lib en nivel prep con conexión mano/brazo - Sentado sobre los hombros shoulder sit - Silla chair - Parado sobre los hombros shoulder stand - Transición a posición prona prone	Bajar de la elevación
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL			
- Estilo suelto desde nivel de suelo (switch up) a posición del cuerpo debajo del nivel prep - Tic toc debajo del nivel prep (lib - pos del cuerpo) - Tic toc hacia nivel prep (lib - pos del cuerpo) con conexión mano/brazo - Estilo suelto desde nivel de cintura a lib en nivel De prep con conexión mano/brazo - Estilo suelto desde nivel de suelo (switch up) a lib en nivel prep con conexión mano/brazo	- Transición con 1/4 de giro desde un nivel de prep hacia elevación en prep - Transición con 1/4 de giro desde un nivel inferior a prep a lib en nivel prep con conexión mano/brazo	- Tic toc con 1/4 de giro en nivel prep (lib - lib) con conexión mano/brazo - Tic toc con 1/4 de giro debajo del nivel de prep (lib a posición del cuerpo) - Transición desde un nivel inferior a prep a pos del cuerpo en nivel prep con conexión mano/brazo	
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL			
- Estilo suelto desde nivel de suelo (switch up) A pos del cuerpo en nivel prep con conexión mano/brazo - Tic toc debajo de nivel prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) - Tic toc en nivel prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) con conexión mano/brazo - Estilo suelto desde el nivel de cintura a pos del cuerpo en nivel de prep con conexión mano/brazo	- Transición con 1/4 de giro desde un nivel inferior a prep hacia prep (*elevación prep) - Transición con 1/4 de giro desde un nivel inferior a prep hacia pos del cuerpo en nivel prep con conexión mano/brazo	- Tic toc con 1/4 de giro en un nivel inferior a prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) - Tic toc con 1/4 de giro en nivel prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) con conexión mano/brazo. - Estilo suelto desde nivel del piso con 1/4 de giro a lib en nivel prep con conexión mano/brazo (switch up) - Estilo suelto con 1/4 de giro desde nivel de cintura a lib en nivel prep	Cuna recta desde prep

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

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



ALL CHEER CHERLEADING COMPANY

HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 1



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

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



ALL CHEER CHERLEADING COMPANY

HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 2



ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE	ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIÓN DE HABILIDADES COMBINATION SKILLS	DESMONTE DISMOUNT
HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL				
- Inversión desde nivel de suelo hacia debajo del nivel prep - Inversión desde nivel de suelo a nivel prep	Tic toc en nivel prep (lib - lib)	- Transición con 1/2 giro hacia un nivel inferior a prep - Transición con 1/2 giro hacia nivel prep - Transición con 1/4 giro hacia 1-pierna en nivel prep - Transición con 1/4 giro hacia nivel extendido	- Elevación en 1-pierna en nivel prep - Elevación en nivel extendido - Giro de barril barrel roll - Variaciones de salto de rana leap frog variations - Walk in hacia nivel prep, impulso hacia nivel extendido - Transición con 1/2 giro a prono	Cuna recta desde posición de cuerpo en nivel de prep.
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL				
- Inversión desde nivel de suelo a prep - Inversión desde nivel de suelo a 1 pierna en nivel prep	- Tic toc en nivel prep (lib - pos del cuerpo) - Estilo suelto desde nivel de suelo a lib en nivel prep (switch up) - Estilo suelto desde nivel de cintura a lib en nivel prep	- Transición con 1/2 giro desde nivel de prep hacia pos del cuerpo en nivel de prep. - Transición con 1/2 giro a una pierna hacia nivel de prep	- Tic toc con 1/2 giro hacia nivel prep (1- pierna - lib) - Inversión con 1/2 giro desde el nivel del suelo hacia lib en nivel prep - Transición con 1/2 giro desde nivel Extendido a posición de cuna	Cuna recta desde extensión
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL				
- Inversión desde nivel de suelo a 2- piernas en nivel extendido - Inversión desde nivel de suelo a pos del cuerpo en nivel prep	- Tic toc en nivel prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) - Estilo suelto desde nivel de suelo a pos del cuerpo en nivel prep (switch up) - Estilo suelto desde nivel de cintura a pos del cuerpo en nivel prep	- Transición con 1/2 giro hacia nivel extendido - Transición con 1/2 giro hacia pos del cuerpo en nivel prep	- Inversión con 1/2 giro desde el nivel de suelo hacia 2-piernas en nivel extendido - Inversión con 1/2 giro desde el nivel de suelo hacia pos del cuerpo en nivel prep - Tic toc con 1/2 giro en nivel prep (1- pierna - pos del cuerpo)	Desmonte con 1/4 de giro desde nivel prep o extendido a cuna

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 2

SIN GIRO NON- TWISTING	CON GIRO TWISTING
Lanzamiento recto straight ride toss	N/A

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



ALL CHEER CHERLEADING COMPANY

HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 2



GIMNASIA ESTÁTICA STANDING TUMBLING		GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING	
HABILIDAD/PASE APROPIADA(O) DEL NIVEL			
• FLIC FLAC BACK HANDSPRING (BHS) • FLIC FLAC SALIDA CON PASO BACK HANDSPRING STEP OUT (BHS SO)		• RUEDA - FLIC FLAC CARTWHEEL - BHS • RONDADA - FLIC FLAC ROUND OFF (RO) – BHS	
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL			
• ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC BACK WALKOVER - BHS • ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC SALIDA CON PASO BACK WALKOVER - BHS STEP OUT • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARCO PASADO ATRÁS BHS STEP OUT – BWO • VALDEZ – ARCO PASADO ATRÁS – FLIC FLAC VALDEZ – BWO – BHS		• RONDADA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO ROUND OFF (RO) - BHS STEP OUT • RUEDA - FLIC FLAC SALIDA CON PASO CARTWHEEL - BHS STEP OUT • FRONT HANDSPRING (PALOMA) (FHS) • ARCO PASADO ADELANTE – FRONT HANDSPRING (ARCO PASADO ADELANTE- PALOMA) FWO - FHS	
HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL			
• ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC SALIDA CON PASO – ARCO PASADO ATRÁS BWO - BHS STEP OUT - BWO • ARCO PASADO ATRÁS CON CAMBIO DE PIERNA - FLIC FLAC BWO SWITCH LEG - BHS • FLIC FLAC SALIDA CON PASO - ARCO PASADO ATRÁS - FLIC FLAC BHS STEP OUT - BWO - BHS • VALDEZ - FLIC FLAC / FLIC FLAC SALIDA CON PASO VALDEZ – BHS/ BHS STEP OUT • ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA - FLIC FLAC/ FLIC FLAC SALIDA CON PASO BACK EXTENSION ROLL – BHS/BHS STEP OUT		• SERIE DE FRONT HANDSPRING (SERIES DE PALOMAS) SERIES FRONT HANDSPRINGS • SALTO TIGRE/SALTO TIGRE SALIDA CON PASO BOUNDER/FLYSPRING (BOU/FLY) • RUEDA - SERIE DE FLIC FLACS CW - BHS SERIES • RONDADA - SERIE DE FLIC FLAC RO - BHS SERIES • ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS FWO - RO - BHS/BHS SERIES • RUEDA – FLIC FLAC SALIDA CON PASO – PASADA DE ARCO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS CW - BHS STEP OUT - BWO - BHS/BHS SERIES	

- Habilidades asistidas, o en contacto, con otro individuo – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA
- Habilidades que NO terminen en los pies (parado/de pie). Por ejemplo: FLIC FLAC aterrizando en posición prona (flexo-extensión de codos/lagartija) – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES DE GIMNASIA
- En la habilidad de PALOMA FRONT HANDSPRING (FHS) se debe observar la fase de vuelo y no confundirse con una pasada de arco al frente.
- Pases ILEGALES N1 después de un RONDAT. Ej: RONDADA – ROLLO ATRÁS, RONDADA - 1/2 GIRO - RONDADA, ETC. – NO SE CONSIDERAN HABILIDADES APROPIADAS DEL NIVEL
- PESCADO | DIVE ROLL – NO SE CONSIDERA HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL.



ALL CHEER CHERLEADING COMPANY

HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 3



ESTILO INVERSIÓN INVERSION STYLE	ESTILO SUELTO RELEASE STYLE	GIRO TWISTING	COMBINACIÓN DE HABILIDADES COMBINATION SKILLS	ESTILO COED COED STYLE	ESTILO DESMONTE DISMOUNT STYLE
HABILIDAD APROPIADA DEL NIVEL					
- Invertida debajo del nivel prep - Invertida en nivel prep - Inversión descendente debajo del nivel prep	- Movimiento suelto hacia nivel prep o inferior - Tic toc debajo del nivel prep a debajo del nivel prep (lib - lib) - Tic toc debajo del nivel prep hacia nivel prep (lib - lib)	- Transición con 3/4 de giro hacia 1- pierna en nivel prep - Transición con giro completo debajo del nivel prep - Transición con giro completo hacia 2-piernas en nivel prep - Transición con giro completo e n / hacia lib en nivel prep - Transición con 1/4 de giro hacia 1- pierna en nivel extendido	- Mortal suspendido suspended roll - Transición con giro completo desde nivel prep a prono - Subida hacia lib en nivel extendido	Asistido o no asistido: - Walk-in/toss a manos - Walk-in/toss a manos, impulso a 2- piernas en nivel extendido - Walk-in a 2-piernas en nivel extendido	- Cuna recta desde 1-pierna en nivel extendido 1/4 de giro desde 1- pierna en nivel extendido a cuna
HABILIDAD AVANZADA DEL NIVEL					
- Inversión desde nivel de cintura / prep hacia 1 pierna en nivel extendido - Inversión desde el nivel de suelo hacia lib en nivel extendido	- Movimiento suelto desde nivel de suelo a lib - En nivel prep (switch up) - Movimiento suelto desde nivel de cintura a lib en nivel prep (subir agrupado/ball up, subir separando piernas/straddle up, etc.) - Tic toc desde lib en nivel de prep hacia posición del cuerpo en extensión	- Transición con giro completo hacia pos del cuerpo en nivel prep - Transición con giro completo en nivel prep (lib - lib) - Transición con 1/2 giro hacia lib en nivel extendido - Transición con giro completo desde nivel de prep hacia pos de cuerpo en nivel prep	- Tic toc con giro completo en nivel de prep (lib a lib) - Inversión con giro completo hacia 2- piernas en nivel prep - Inversión con 1/2 giro hacia lib en nivel extendido - Mortal suspendido con 1/2 giro 1/2 twisting suspended roll	Asistido: - Walk-in a manos, impulso a 1- pierna en nivel extendido - Toss a manos, impulso a 1- pierna en nivel extendido - Walk-in a 1-pierna/1-brazo en nivel extendido	
HABILIDAD ÉLITE DEL NIVEL					
Inversión desde nivel de suelo hacia pos del cuerpo en nivel extendido	- Movimiento suelto desde nivel de suelo a pos del cuerpo en nivel prep (switch up) - Movimiento suelto desde nivel de cintura a pos del cuerpo en nivel prep (ej: subir agrupado/ball up, subir separando piernas/straddle up, etc.)	- Transición con giro completo en nivel prep (pos del cuerpo - pos del cuerpo) - Transición con giro completo hacia 2-piernas en nivel extendido - Transición con 1/2 giro hacia pos del cuerpo en nivel extendido	- Tic toc con giro completo en nivel prep (lib - pos del cuerpo) - Inversión con giro completo desde nivel prep o inferior hacia 1-pierna en nivel prep - Inversión con 1/2 giro desde el nivel de suelo hacia pos del cuerpo en nivel extendido - Mortal suspendido con giro completo full twisting suspended roll	No asistido: - Walk-in a manos, impulso a 1- pierna en nivel extendido - Toss a manos, impulso a 1- pierna en nivel extendido - Walk-in a 1-pierna/1-brazo en nivel extendido	Desmonte en giro desde prep o extensión a cuna

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 3

SIN GIRO NON- TWISTING	CON GIRO TWISTING
- Agrupado - Arqueo ball arch • Lib - Arqueo lib arch • Carpado - Arqueo pike arch - Patada - Arqueo kick arch • Agrupado - Posición X ball - x • Toe touch	Giro completo full twist

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

Documento elaborado con base en los Reglamentos Oficiales FEDECOLCHEER 2026.



ALL CHEER CHERLEADING COMPANY

HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 3



GIMNASIA ESTÁTICA STANDING TUMBLING		GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING	
HABILIDAD/PASE APROPIADA (0) DEL NIVEL			
- FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO - FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO BHS/BHS STEP OUT - BHS/BHS STEP OUT - SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO ADVANCED JUMP - BHS/BHS STEP OUT - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - SALTO AVANZADO BHS/BHS SERIES - ADVANCED JUMP		- RONDADA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO ROUND OFF - TUCK - RUEDA LIBRE AERIAL	
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL			
- ARCO PASADO ATRÁS - SERIE DE FLIC FLACS BWO - BHS SERIES - FLIC FLAC - FLIC FLAC - FLIC FLAC O MÁS BHS - BHS - BHS OR MORE - FLIC FLAC – FLIC FLAC SALIDA CON PASO – FLIC FLAC BHS - BHS STEP OUT - BHS - SALTO AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS JUMP ADVANCED- BHS SERIES		- MORTAL ADELANTE AGRUPADO PUNCH FRONT (PF) - RONDADA - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO ROUND OFF - BHS SERIES - TUCK	
HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL			
- FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS - SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS BHS/BHS SERIES - JUMP - BHS/BHS SERIES - SALTO AVANZADO - FLIC FLAC – SALTO AVANZADO - FLIC FLAC ADVANCED JUMP - BHS - ADVANCED JUMP - BHS - FLIC FLAC SALIDA CON PASO - SERIE DE FLIC FLACS BHS STEP OUT - BHS SERIES - FLIC FLAC SALIDA CON PASO – PASADA DE ARCO - SERIE DE FLIC FLACS BHS STEP OUT - BWO - BHS SERIES - PASADA DE ARCO - FLIC FLAC – SALTO AVANZADO - FLIC FLAC/SERIE DE FLIC FLACS BWO - BHS - ADVANCED JUMP - BHS / BHS SERIES		- ARCO PASADO ADELANTE - RUEDA AÉREA FWO – AERIAL - SALTO TIGRE – RUEDA LIBRE BOUNDER/FLYSPRING – AERIAL - RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO ROUND OFF - BHS - TUCK - RO – FF SALIDA CON PASO - 1/2 GIRO - RO - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO RO - BHS STEP OUT - 1/2 TURN - RO - TO - TUCK - ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO FWO - RO - TO - TUCK - SALTO TIGRE - RONDADA - A - MORTAL AGRUPADO BOUNDER/FLYSPRING - RO - TO - TUCK - PALOMA - MORTAL ADELANTE AGRUPADO FRONT HANDSPRING - PUNCH FRONT (FHS - PF)	

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



ALL CHEER CHERLEADING COMPANY

HABILIDADES DE ELEVACIONES NIVEL 4



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

HABILIDADES DE LANZAMIENTOS NIVEL 4

SIN GIRO NON- TWISTING	CON GIRO TWISTING
- Agrupado - Patada ball kick • Carpado - Posición x pike-x • Gancho - Patada hitch kick - Doble toe touch double toe touch	- Agrupado - Giro ball full • Lib Giro lib full • Carpado - Giro pike full • Patada - Giro kick full - Toe touch - Giro toe touch full • Giro - Toe touch full up toe touch • Doble giro double full

Documento elaborado con base en los Reglamentos Oficiales FEDECOLCHEER 2026.



ALL CHEER CHERLEADING COMPANY

HABILIDADES DE GIMNASIA NIVEL 4



GIMNASIA ESTÁTICA STANDING TUMBLING		GIMNASIA CON CARRERA RUNNING TUMBLING	
HABILIDAD/PASE APROPIADA(O) DEL NIVEL			
• ONODI (FLIC FLAC CON 1/2 GIRO SALIENDO CON INVERSIÓN ADELANTE) • ROLLO ATRÁS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO BACKWARD ROLL - TUCK		• RUEDA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO CARTWHEEL - TUCK • ARCO PASADO ADELANTE - RUEDA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO FWO - CW - TUCK • RONDADA - MORTAL ATRÁS EXTENDIDO ROUND OFF - LAYOUT • RONDADA - ONODI ROUND OFF - ONODI • PALOMA SIN MANOS FRONT AERIAL • PALOMA SIN MANOS A RONDADA MORTAL FRONT AERIAL ROUND OFF - TUCK • PALOMA - MORTAL ADELANTE AGRUPADO FRONT HANDSPRING - PUNCH FRONT (FHS - PF)	
HABILIDAD/PASE AVANZADA(O) DEL NIVEL			
• SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO BHS SERIES - TUCK • MORTAL ATRÁS AGRUPADO BACK TUCK • ARCO PASADO ATRÁS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO BWO - TUCK • ROLLO ATRÁS A PARADO DE MANOS/QUINTA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO BACK EXTENSION ROLL - TUCK • VALDEZ - MORTAL ATRÁS AGRUPADO VALDEZ - TUCK		• MORTAL ADELANTE AGRUPADO - MORTAL ADELANTE AGRUPADO PUNCH FRONT - PUNCH FRONT • MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RUEDA LIBRE PF STEP OUT - AERIAL • RONDADA - SERIES DE FLIC FLAC - MORTAL EXTENDIDO RO - BHS SERIES - LAYOUT • RONDADA - ONODI - RONDADA - MORTAL ATRÁS AGRUPADO ROUND OFF - ONODI- TO - TUCK • MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - MORTAL ATRÁS AGRUPADO PF STEP OUT - RO - TO - TUCK • RUEDA LIBRE - MORTAL ATRÁS AGRUPADO/EXTENDIDO/PATADA AERIAL - BACK TUCK/LAYOUT/LAYOUT STEP OUT • ARCO PASADO ADELANTE - RUEDA LIBRE - MORTAL ATRÁS AGRUPADO FWO - AERIAL - TUCK • RONDADA - A - TEMPO/MORTAL - MORTAL ATRÁS AGRUPADO ROUND OFF - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK • PALOMA SIN MANOS - RONDADA - TEMPO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO FRONT AERIAL - RO - TO - WHIP - TO - TUCK • ARCO PASADO ADELANTE - RONDADA - A - TEMPO/MORTAL - MORTAL AGRUPADO FWO - RO - TO - WHIP / TUCK - TO - TUCK PALOMA • MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RO - A - TEMPO/MORTAL - MORTAL ATRÁS AGRUPADO PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - TUCK • PALOMA - MORTAL ADELATE SALIDA CON PASO - RO - A - MORTAL	
HABILIDAD/PASE ÉLITE DEL NIVEL			
• FLIC FLAC/FLIC FLAC SALIDA CON PASO - MORTAL ATRÁS AGRUPADO BHS/BHS STEP OUT - TUCK • SALTO AVANZADO - SERIE DE FLIC FLACS - MORTAL ATRÁS AGRUPADO JUMP - BHS SERIES - TUCK • SALTO AVANZADO - FLIC FLAC - MORTAL ATRÁS AGRUPADO JUMP - BHS - TUCK		• PALOMA - MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO- RONDADA-A- TEMPO/MORTAL AGRUPADO - MORTAL AGRUPADO FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - WHIP / TUCK - TUCK • RONDADA - FLIC FLAC - MORTAL EXTENDIDO/EXTENDIDO CON PASO/X -OUT/CAMBIO DE PIE RO - BHS - LAYOUT/LAYOUT STEP OUT/X-OUT/SWITCH LEG • RONDADA - ONODI - A- EXTENDIDO ROUND OFF - ONODI - TO - LAYOUT • ARCO ADELANTE - RONDADA - EXTENDIDO FWO - ROUND OFF - TO - LAYOUT • PASA DE ARCO LIBRE - RONDADA - A - TEMPO - MORTAL EXTENDIDO FRONT AERIAL - RO - TO - WHIP - LAYOUT • MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDADA - A - MORTAL EXTENDIDO PF STEP OUT - RO - TO - LAYOUT • RONDADA - TEMPO/AGRUPADO - A - EXTENDIDO ROUND OFF - TO - WHIP/TUCK - TO - LAYOUT • PASADA DE ARCO - RONDADA - A - TEMPO/AGRUPADO - A - EXTENDIDO FWO - ROUND OFF - TO - WHIP/TUCK - TO - LAYOUT • MORTAL ADELANTE SALIDA CON PASO - RONDADA -A- TEMPO/AGRUPADO -A- EXTENDIDO PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO - LAYOUT • PALOMA - MORTAL ADELATE SALIDA CON PASO - RONDADA - A - EXTENDIDO FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - LAYOUT • PALOMA - MORTAL ADELANTE - RONDADA - A -TEMPO/AGRUPADO -A- EXTENDIDO FRONT HANDSPRING - PF STEP OUT - RO - TO - WHIP/TUCK - TO -LAYOUT	

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

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

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

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

Documento elaborado con base en los Reglamentos Oficiales FEDECOLCHEER 2026.