

TABELAS DE HABILIDADES E NÍVEL 1: NOVIÇO
SEÇÃO CHEER (CHEER SECTION)

Variedade de grito, uso de placas, bandeiras, pom poms, megafones e interatividade com espectadores.

ELEVAÇÕES (STUNTS)

Inversão	Lançamento / Transição	Giros	Desmontes	Outras Elevações
	- Transições em contato com pelo menos 1 base.	- ½ Giro (chão a chão e apoiado na cintura) - ½ Giro Rebote para pronado - ½ Wrap - Giro de ¼ de transição	- Descida direta conectada; - Berço Direto	- Elevação de 1 perna abaixo do nível de prep; - Elevação de 2 pernas no nível de prep ou abaixo; - Elevação de 1 perna no nível de prep (com conexão).

PIRÂMIDES (PYRAMIDS)

Inversão	Lançamento / Transição	Giros	Desmontes	Estruturas
	- Transições conectadas	- Transições conectadas de ¼ de giros	- Desmontes N1 conectados do nível de prep	- Habilidades de elevações conectadas; - Nível de prep conectado com 1 perna; - Extensão conectada de 2 pernas; - Elevações de 1 perna conectado no nível da cintura (paperdolls);

LANÇAMENTOS (TOSSES)

Lançamento sem giro	Lançamento com giro
- Proibido	- Proibido

ACROBACIAS (TUMBLING)

Corrido	Parado
- Roda - Reversão para frente - Rondante/Rondada - Passada especial	- Rolamento para frente/trás - Parada de mão seguida de rolamento - Rolamento para trás seguido de parada de mão - Ponte para frente/trás

SALTOS (JUMPS)

Sequência simples de saltos consistente em saltos básicos (Spread Eagle/Tuck Jump) conectados ou não.

COREOGRAFIA (MOVIMENTOS + DANÇA) (OVERALL)

- Variedade simples, transições básicas de nível, utilização de espaço, ritmo, musicalidade, energia.
- Posicionamento de corpo, alinhamento, movimentos controlados e conectados, tempo correto e sincronia.