

TABELA DE HABILIDADES E NÍVEL 3: MEDIANO
SEÇÃO CHEER (CHEER SECTION)

Qualidade de apresentação, autoconfiança, projeção de voz, uso de adereços e interatividade com espectadores.

ELEVAÇÕES:

Inversão	Lançamento / Transição	Giros	Desmontes	Outras Elevações
<ul style="list-style-type: none"> - Inversão no nível da cintura ou nível de prep; - Rolamento suspenso (pode incluir até 1 giro); - Inversão para baixo iniciada no nível de prep ou abaixo; - Inversão para estendido de 1 perna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Soltura no nível de cintura ou abaixo para nível de prep ou abaixo; - Transição mantendo contato de/para elevação de 1 perna. 	<ul style="list-style-type: none"> - $\frac{3}{4}$ - 1 giro de transição; - $\frac{1}{4}$- $\frac{1}{2}$ giro de transição para 1 perna estendida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Berço direto ou $\frac{1}{4}$ de giro de 1 perna estendida; - 1 habilidade de desmonte de 2 pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevação estendida de 1 perna; - Entrada de estilo (walk-in) base única para elevação estendida; - Base única com pessoas múltiplas em cima;

PIRÂMIDES (PYRAMIDS)

Inversão	Lançamento / Transição	Giros	Desmontes	Estruturas
<ul style="list-style-type: none"> - Inversão conectada N3; - Inversão passada através conectada ao nível do chão ou abaixo). (Deverá iniciar no final do nível de prep ou abaixo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Soltura de elevação de N3 conectado (exemplo: abaixo de nível de prep para nível de prep ou abaixo, etc), - Soltura conectada não é permitida como soltura de elevação N3 - Soltura conectada com até 1 giro (exemplo: giro completo de baixo para cima ou de cima para cima no tic toc). 	<ul style="list-style-type: none"> - Log Roll Conectado (até 1 giro); - Transição de $\frac{3}{4}$ - 1 giro completo 	<ul style="list-style-type: none"> - Desmonte N3 conectado 	<ul style="list-style-type: none"> - Outras habilidades de Nível apropriado (exemplo: elevação de 1 perna estendida sem conexão mão-braco, etc); - Elevações conectadas estendidas de 2 pernas.

LANÇAMENTOS (TOSSES)

Lançamentos sem giros	Lançamentos com giros
Lançamento com 1 figura ou Ball X	- Lançamento com 1 giro total

ACROBACIAS (TUMBLING)

CORRIDO	PARADO
<ul style="list-style-type: none"> - Sequência de 2 ou mais elementos N2; - Elementos pré-acrobáticos seguidos de mortal pra trás; - Roda (estrela) sem mãos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sequência de 2 flics para frente/trás; - Salto seguido de 1 flic apenas.

SALTOS (JUMPS)

<ul style="list-style-type: none"> - Sequência de 2 saltos avançados (Pike, Hurdler direito/esquerdo, toe touch) consistentes conectados; - Saltos sincronizados que incluem variedade.

COREOGRAFIA (MOVIMENTOS + DANÇA) (OVERALL)

<ul style="list-style-type: none"> - Variedade, transições de nível, utilização de espaço, ritmo, musicalidade, uso limitado de contagens, energia média; - Posicionamento de corpo, alinhamento, movimentos controlados e conectados, tempo correto e sincronia.
