

NIVEL 1

SUBIDAS		BASADO EN UN GRUPO DE 3, ROLL OFF O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LOS STUNTS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS	
NIVEL APROPIADO	NIVEL ELITE	Estilo Pareja ASISTIDO	Estilo Pareja SIN ASISTENCIA
INVERSIONES			
A NIVEL DE PISO A PISO		3.5	• Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo N/A
MOVIMIENTOS SUELTOS		4	N/A
SWITCH UP (ASISITIDO SPOT ADICIONAL) A 1 PIE DEBAJO DEL NIVEL EXTENSIÓN BAJA	TIC TOC (ASISITIDO SPOT ADICIONAL) DEBAJO DEL NIVEL EXTENSIÓN BAJA (FIGURA A FIGURA)	4.2	• Figura en pareja hincada N/A
TIC TOC (ASISITIDO SPOT ADICIONAL) DEBAJO DEL NIVEL EXTENSIÓN BAJA (LIB A LIB)		4.4	• Entrada de frente a figura en nivel muslos/cadera N/A
TIC TOC (ASISITIDO SPOT ADICIONAL) DEBAJO DEL NIVEL EXTENSIÓN BAJA (LIB A FIGURA)		4.6	• 1/4 de giro a figura en nivel muslos/cadera • Figura en pareja hincada
SUBIDAS CON GIRO		4.8	N/A
1/4 GIRO DEBAJO DEL NIVEL EXTENSIÓN BAJA	1/4 DE GIRO A NIVEL EXTENSIÓN BAJA	5	N/A
BAJADA CON 1/4 DE GIRO HACIA EL PISO 1/4 DE GIRO DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA			• 1/4 de giro a figura en nivel muslos/cadera
BAJADAS			
BAJADA DIRECTO AL PISO CUNA DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA			
OTROS EJEMPLOS			
SHOW & GO A NIVEL EXTENSIÓN BAJA SQUAT/V SIT/ STRADDLE SIT FLAT BACK/MUERTITO SQUAT/V SIT/ STRADDLE SIT EN EXTENSIÓN FLAT BACK/MUERTITO EN EXTENSIÓN SUBIDA DE 1 PIE EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA CON BRACER (ASISITIDO SPOT ADICIONAL) NIVEL EXTENSIÓN BAJA A PRONA (ASISITIDO SPOT ADICIONAL) SUBIDA DE 1 PIE DEBAJO DEL NIVEL EXTENSIÓN BAJA SENTADO DE HOMBROS SILLA PARADO EN HOMBROS COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE	1/4 DE GIRO A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA CON 1 BRACER (ASISITIDO SPOT ADICIONAL) TRANSICIÓN DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA A FIGURA CON BRACER (ASISITIDO SPOT ADICIONAL)		
GIMNASIA			
GIMNASIA ESTÁTICA	GIMNASIA EN LÍNEA		
RODADA AL FRENTE • PARADO DE MANOS • PARADO DE MANOS RODADA AL FRENTE • ARCO AL FRENTE • VUELTA DE CARRO • RODADA ATRÁS • ARCO • ARCO PASADO	VUELTA DE CARRO • ARCO AL FRENTE • REDONDILLA • VUELTA DE CARRO ARCO PASADO • ARCO AL FRENTE A VUELTA DE CARRO/REDONDILLA • VUELTA DE CARRO 1/2 GIRO ARCO AL FRENTE • ELEMENTOS CONECTADOS A VUELTA DE CARRO/ ARCO PASADO		

NIVEL 2

SUBIDAS		BASADO EN UN GRUPO DE 3, ROLL OFF O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LOS STUNTS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS	
NIVEL APROPIADO	NIVEL ELITE		
INVERSIONES		Estilo Pareja ASISTIDO	Estilo Pareja SIN ASISTENCIA
DESDE PISO A UNA SUBIDA DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA (1 O 2 PIES)	DESDE PISO A UNA SUBIDA EXTENDIDA DE 2 PIES	3.5	• Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo N/A
DESDE PISO A NIVEL EXTENSIÓN BAJA PARADA DE 1 PIE		4	N/A N/A
MOVIMIENTOS SUELTOS		4.2	• Toss a manos J UP - press extensión
SWITCH UP (ASISITIDO) MAXIMO A LIB EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	TIC TOC (ASISITIDO) EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA FIGURA A FIGURA	4.4	• Walk in (entrada de frente) - manos N/A
TIC TOC (ASISITIDO) EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA (LIB A LIB)		4.6	• Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión
TICI TOC (ASISITIDO) EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA (LIB A FIGURA)		4.8	N/A • Walk in (entr de frente)-manos
SUBIDAS CON 1/2 GIRO		5	N/A • Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión
1/2 GIRO DEBAJO DEL NIVEL EXTENSIÓN BAJA 1/2 GIRO A NIVEL EXTENSIÓN BAJA (2 O 1 PIE) 1/4 GIRO A EXTENDIDA(2PIES)	1/2 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA MAX 2 PIES		
BAJADAS			
CUNA DESDE EXTENSIÓN (2 PIES) CUNA DESDE FIGURA EN EXTENSIÓN BAJA 1/4 DE GIRO DESDE EXTENSIÓN BAJA O EXTENSIÓN (2PIES)			
OTROS EJEMPLOS			
BAJADAS EN PRONA ROLLO DE BARRIL VARIACIONES DE LEAP FROGS 1/2 TWIST A PRONA (ASISTIDO) WALK IN (ENTRADA DE FRENTE) A EXTENSIÓN BAJA PRESS A EXTENSIÓN (2PIES) COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE	INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA (2PIES) TIC TOC CON 1/2 GIRO A 1 PIE EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A 1 PIE A NIVEL EXTENSIÓN BAJA		
NIVEL 2 GIMNASIA			
GIMNASIA ESTÁTICA	GIMNASIA EN LÍNEA		
FLIC DE PARADO • FLIC PAUSA STEP OUT • RODADA ATRÁS FLIC • ARCO PASADO FLIC	VUELTA DE CARRO FLIC cccc REDONDILLA FLIC • REDONDILLA FLIC STEP OUT • REDONDILLA SERIES DE FLIC • ARCO AL FRENTE A REDONDILLA SERIES DE FLIC		
NIVEL 2 BASKETS			
SIN TWIST	CON TWIST		
VUELO RECTO			

NIVEL 3		
SUBIDAS		BASADO EN UN GRUPO DE 3, ROLL OFF O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LOS STUNTS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS
NIVEL APROPIADO	NIVEL ELITE	
INVERSIONES		Estilo Coed ASISTIDO
INVERSIÓN (LIBRE) DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA HASTA EXTENDIDO BAJA (1 PIE)	INVERSION APARTIR DESDE EXTENSION BAJA (O ABAJO) (ASISTIDO) A 1 PIE EN EXTENSIÓN	3.5 Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo
INVERSIÓN (ASISITIDO) EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA		4 Walk in (entrada de frente) - manos
INVERSIÓN (ASISITIDO) DESCENDENTE DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA		Toss a manos
		Estilo Coed SIN ASITENCIA
		N/A
		Los elementos ejecutados no cumplen con el rango 4.4
MOVIMIENTOS SUELTOS		Estilo Coed ASISTIDO
SWITCH (LIBRE) A EXTENSIÓN BAJA O DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA	TIC TOC (ASISITIDO) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	4.2 Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión
SWITCH UP (LIBRE) A LIB EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	SWITCH UP (LIBRE) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	Toss a manos press a extensión
BALL UP (LIBRE) A LIB EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	BALL UP (LIBRE) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	4.4 Walk in (entrada de frente) (entrada de frente) -a extensión 2 pies
TIC TOC (LIBRE) DESDE LIB DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A LIB DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA	CUALQUIER MOV SUELTO INCIANDO DEBAJO DE EXT BAJA - LLEGANDO UNA A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	Toss a manos a extensión 2 piernas (Sólo nivel 4 y 5)
TIC TOC (LIBRE) DESDE LIB DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A LIB EN EXTENSIÓN BAJA	TOSS A NIVEL EXT. BAJA A FIGURA	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo
TIC TOC (ASISTIDO) DESDE LIB EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA A FIGURA EN EXTENSIÓN		Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo
		4.6 Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo
		Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)
		Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión
SUBIDAS CON GIRO		Estilo Coed ASISTIDO
360 INICIANDO Y TERMINANDO DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA	360 DESDE EXTENSIÓN BAJA (O ABAJO) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	4.8 N/A
360 A EXTENSIÓN BAJA A 2PIES O 1PIE	1/2 GIRO A EXTENSIÓN A 1 PIE	
1/4 GIRO A EXTENSIÓN EN LIB	360 DESDE EXTENSIÓN BAJA A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	
360 A LIB EN EXTENSIÓN BAJA		Walk in (entrada de frente) a extensión 2 Pies
		Toss a manos a extensión 2 pies (Sólo nivel 4 y 5)
		Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo
		Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo
BAJADAS		Estilo Coed ASISTIDO
CUNA DESDE 2 PIES EN EXTENSIÓN		5 N/A
CUNA DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN		
1 TWIST DESDE EXTENSIÓN BAJA (1 O 2 PIES)		
1/4 TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN		
1 TWIST DESDE EXTENSIÓN (2 PIES)		Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo
		Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)
OTROS EJEMPLOS		Estilo Coed ASISTIDO
TWIST A PRONA DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA(1 O 2 PIES)	INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A 1 PIE A EXTENSIÓN	
SUBIDA DE 1 PIE EN EXTENSIÓN		
MORTAL AL FRENTE SUSPENDIDO (CONECTADO MANO A MANO A 2 CONEXIONES) DESDE CRUNCH		
MORTAL AL FRENTE SUSPENDIDO CON GIRO (CONECTADO MANO A MANO) A 2 CONEXIONES) DESDE EXTENSIÓN BAJA		
TOSS A MANOS		
SUBIDAS DE 1 PIE CON 1 BASE		
TOSS A MANOS, PAUSA, PRESS EXTENSIÓN		
WALK IN (ENTRADA DE FRENTE) A EXTENSIÓN		
COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE	360 TIC TOC DESDE LIB(ASISITIDO) ,EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA ,A FIGURA EN EXTENSIÓN BAJA	
NIVEL 3 GIMNASIA		Estilo Coed ASISTIDO
GIMNASIA ESTÁTICA	GIMNASIA EN LÍNEA	
SERIES DE FLIC • SALTO A FLIC • SALTO A SERIES DE FLIC • SERIES DE FLIC	MORTAL AL FRENTE • REDONDILLA MORTAL • REDONDILLA FLIC MORTAL • REDONDILLA SERIES DE FLIC A MORTAL • ARCO AL FRENTE A REDONDILLA FLIC MORTAL • ARCO AL FRENTE A REDONDILLA SERIES DE FLIC MORTAL	
SALTO SERIES DE FLIC • FLIC PASO COMBO DE FLIC	* SALTOS NO CUENTAN COMO PAUSA EN LA LINEA N3 EJ: RUSO-FLIC-RUSO - FLIC	
NIVEL 3 BASKETS		Estilo Coed ASISTIDO
SIN TWIST	CON TWIST	
BOLITA ARCO • NIÑA BONITA ARCO • PIKE ARCO • PATADA ARCO • BALL X, RUSO (TOE TOUCH)	1 TWIST	

NIVEL 4

SUBIDAS		BASADO EN UN GRUPO DE 3, ROLL OFF O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LOS STUNTS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS	
NIVEL APROPIADO	NIVEL ELITE		
INVERSIONES		Estilo Coed ASISTIDO	Estilo Coed SIN ASITENCIA
INVERSIÓN (LIBRE) A NIVEL EXTENSIÓN BAJA O MENOS		3.5	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo
INVERSIÓN (LIBRE) DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA	INVERSIÓN (LIBRE) DESDE DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A SUBIDA EXTENDIDA (1 O2 PIES)	4	Walk in (entrada de frente) - manos Toss a manos
INVERSIÓN DESCENDENTE PERMITIDO DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA		4.2	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión
INVERSIÓN EXTENDIDA A NIVEL EXT BAJA		4.4	Walk in (entrada de frente) (entrada de frente) -a extensión 2 pies Toss a manos a extensión 2 piernas (Sólo nivel 4 y 5) Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo
MOVIMIENTOS SUELTOS		4.6	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)
SWITCH UP (LIBRE) A 1 PIE EN EXTENSIÓN	TIC TOC (LIBRE) DESDE FIGURA EN EXTENSIÓN A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA O MENOS (HIGH TO LOW)	4.8	N/A
TOSS (LIBRE) A SUBIDA EXTENDIDA 2PIES O LIB		5	N/A
TIC TOC LIB A LIB (HIGH TO LOW)			
HELICÓPTERO	BALL UP (LIBRE) A FIGURA EN EXTENSIÓN		
SWITCH UP (LIBRE) A SUBIDA DE FIGURA EN EXTENSIÓN	TOSS LIBRE A FIGURA EN EXTENSIÓN (NO SWITCH UP = APROPIADO, NO ELITE)		
360 CON SWITCH A NIVEL EXTENSIÓN BAJA O MENOS			
(LIBRE) DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA			
SUBIDAS CON GIRO			
1 1/2 GIRO (540) DEBAJO NIVEL EXTENSIÓN BAJA	360 A LIB EN EXTENSIÓN		
3/4 GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN	1 1/2 GIRO (540) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA		
360 A 2 PIES EN EXTENSIÓN	360 DESDE EXTENSIÓN A EXTENSIÓN (2PIES O LIB)		
1 1/2 GIRO (540) A NIVEL EXTENSIÓN BAJA			
1 1/2 GIRO (540) A 1 PIE EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA			
BAJADAS			
TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN			
DOBLE TWIST DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA (1pie)			
DOBLE TWIST DESDE DOS PIES EN EXTENSIÓN			
PATADA TWIST			
OTROS EJEMPLOS			
DIRECTO A EXTENSIÓN 2PIES, 1PIE O LIB	INVERSIÓN CON 360 A EXTENSIÓN (2PIES O LIB)ASISITIDO)		
COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE	360 CON TIC TOC (LIBRE) A 1 PIE EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA BALL UP, SQUAT UP, SWITCH UP CON 360 O A FIGURA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA BALL UP, SQUAT UP, SWITCH UP CON 360 CON 1 1/2 GIRO (540), A 1 PIE EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA		
NIVEL 4 GIMNASIA			
GIMNASIA ESTÁTICA	GIMNASIA EN LÍNEA		
MORTAL ESTÁTICO • FLIC MORTAL • SERIES DE FLIC A MORTAL • SALTO FLIC MORTAL • SALTO SERIES DE FLIC MORTAL	VUELTA DE CARRO MORTAL • REDONDILLA EXTENDIDO • REDONDILLA SERIES DE FLIC EXTENDIDO/X OUT • REDONDILLA SERIES DE FLIC A EXTENDIDO • ARCO AL FRENTE A EXTENDIDO • MORTAL AL FRENTE PASO A EXTENDIDO • REDONDILLA SERIES DE FLIC A EXTENDIDO • REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) FLIC EXTENDIDO • MORTAL AL FRENTE PASO A REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) FLIC MORTAL • FLIC AL FRENTE MORTAL AL FRENTE • FLIC AL FRENTE MORTAL AL FRENTE A REDONDILLA FLIC MORTAL/EXTENDIDO * MORTAL AL FRENTE RODADA AL FRENTE NO ES APROPIADO EN NIV 4		
NIVEL 4 BASKETS			
SIN TWIST	CON TWIST		
BOLITA PATADA • PIKE X • HITCH PATADA • PATADA SWITCH • DOBLE RUSO	BOLITA TWIST • PIKE TWIST • PATADA TWIST • RUSO TWIST • 360 RUSO • DOBLE TWIST		

NIVEL 5

SUBIDAS		BASADO EN UN GRUPO DE 3, ROLL OFF O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LOS STUNTS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS	
NIVEL APROPIADO	NIVEL ELITE	Estilo Coed ASISTIDO	Estilo Coed SIN ASITENCIA
INVERSIONES			
INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE SUBIDA EXTENDIDA (NO INVERTIDA) BAJADA A NIVEL EXTENSION BAJA INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN INVERSIÓN DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A EXTENSIÓN (2 PIES)	INVERSIÓN DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA O SUPERIOR A SUBIDA DE 1 PIE EN EXTENSIÓN	3.5 Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo	N/A
		4 Walk in (entrada de frente) - manos Toss a manos	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango 4.4
MOVIMIENTOS SUELTOS			
SWITCH UP CON 1/4 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN TIC TOC LIB A LIB (HIGH TO HIGH) TIC TOC LIB A LIB (LOW TO HIGH) SWITCH UP CON 1/2 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN TIC TOC LIB A FIGURA (LOW TO HIGH) HELICÓPTERO CON TWIST	TIC TOC LIB A FIGURA (HIGH TO HIGH) SWITCH UP CON 360 A 1 PIE EN EXTENSIÓN BALL UP CON 1/2 GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN	4.2 Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión	N/A
		4.4 Walk in (entrada de frente) (entrada de frente) -a extensión 2 pies Toss a manos a extensión 2 piernas (Sólo nivel 4 y 5) Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo	Walk in (entrada de frente) - manos Toss a manos
		4.6 Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión
SUBIDAS CON GIRO			
1 1/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA 720 A NIVEL EXTENSIÓN BAJA	360 A SUBIDA EXTENDIDA A UNA FIGURA 1 1/2 (540) GIRO A SUBIDA EXTENDIDA (2PIES)	4.8 N/A	Walk in (entrada de frente) a extensión 2 Pies Toss a manos a extensión 2 pies (Sólo nivel 4 y 5) Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo
BAJADAS			
DOBLE TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN			
OTROS EJEMPLOS			
1 1/2 O 2 TWISTS A PRONA DESDE SUBIDA EXTENDIDA TOSS CON 1/4 - 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA. TOSS A EXTENSIÓN A 1 MANO. TOSS CON 360 A SUBIDA EXTENDIDA. COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE	TIC TOC CON 1/4 - 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA 1 PIE TIC TOC CON 360 A 1 PIE (LOW TO HIGH) TOSS A EXTENSIÓN A 1 MANO SIN ASISTENCIA ESTILO COED	5 N/A	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)
NIVEL 5 GIMNASIA			
GIMNASIA ESTÁTICA	GIMNASIA EN LÍNEA		
SALTO MORTAL • SERIES DE FLIC A SERIES DE POWER (WHIP) Y EXTENDIDOS • SALTO SERIES DE FLIC A SERIES DE POWER Y EXTENDIDOS • FLIC POWER (WHIP) SERIES DE FLIC EXTENDIDO STEPOUT/X OUT	REDONDILLA GIRO • REDONDILLA FLIC GIRO • ARCO AL FRENTE A GIRO • MORTAL AL FRENTE STEPOUT GIRO • REDONDILLA POWER (WHIP) FLIC GIRO		
NIVEL 5 BASKETS			
SIN TWIST	CON TWIST		
PIKE HITCH PATADA • PIKE PATADA NIÑA BONITA • PIKE SWITCH KICK • HITCH PATADA PATADA	HITCH PATADA TWIST • SWITCH PATADA TWIST • PATADA PATADA TWIST • PIKE PATADA TWIST • PATADA TWIST PATADA		

NIVEL 6

SUBIDAS		BASADO EN UN GRUPO DE 3, ROLL OFF O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LOS STUNTS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS	
NIVEL APROPIADO	NIVEL ELITE	Estilo Coed ASISTIDO	Estilo Coed SIN ASISTENCIA
INVERSIONES			
INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 2 PIES O 1 PIE EN EXTENSIÓN INVERSIÓN DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA O SUPERIOR A SUBIDA EXTENDIDA EN LIB O 2 PIES	INVERSIÓN DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA O SUPERIOR A FIGURA.	3.5	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo N/A
MOVIMIENTOS SUELTOS			
SWITCH UP CON 1/4 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN TIC TOC LIB A LIB (HIGH TO HIGH) TIC TOC LIB A LIB (LOW TO HIGH)	SWITCH UP CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN TIC TOC FIGURA A FIGURA (HIGH TO HIGH) BALL UP CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN	4	Walk in (entrada de frente)- a extension 2 pies Walk in (entrada de frente) - manos press a extension 1 pie/1 mano Toss a 2 pies en extension Toss a manos press extension 1 pie/1 mano
SWITCH UP CON 1/2 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN TIC TOC LIB A FIGURA (HIGH TO HIGH) TIC TOC LIB A FIGURA (LOW TO HIGH)		4.2	Walk in (entrada de frente)- extension 1 pie/1 mano Toss a extension 1 pie Walk in (entrada de frente) - manos press a extension Toss a manos -press extension
HELICÓPTERO CON TWIST SWITCH UP CON 360 A LIB EN EXTENSIÓN BALL UP CON 1/2 GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN		4.4	Toss 1/4 - 3/4 giro a 1 pie en extension Walk in (entrada de frente) - a extension 2 pies Toss a extension 2 pies Walk in (entrada de frente) - manos press a extension 1 pies/1mano Toss a manos press extension 1 pie/ 1mano
SUBIDAS CON GIRO			
360 A SUBIDA EXTENDIDA 1 PIE 1 1/4 A 1 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA 2 O 1 PIE	1 1/2 (540) A FIGURA EN EXTENSIÓN 1 3/4 A FIGURA EN EXTENSIÓN	4.6	Toss extension a 1 mano Toss 360 a extension Toss flic al frente con 1/2 giro a extension
720 A EXTENSIÓN (2 PIES)	720 A 1 PIE EN EXTENSIÓN	4.8	N/a Toss 1/4 - 3/4 giro a extension 1 pie
BAJADAS			
DOBLE TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN PATADA DOBLE TWIST		5	N/a Toss extension 1 mano Toss 360 a extension Toss flic al frente con 1/2 giro a extension
OTROS EJEMPLOS			
1 1/2 O 2 TWISTS A PRONA TOSS CON 1/4 - 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA ESTILO COED TIC TOC CON 1/4 - 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA 1 PIE TIC TOC CON 360 A 1 PIE (LOW TO HIGH) COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE	TOSS A EXTENSIÓN A 1 MANO SIN ASISTENCIA ESTILO COED* FLIC AL FRENTE CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN ESTILO COED* 360 (SIN ASISTENCIA) DIRECTO A EXTENSIÓN ESTILO COED* TIC TOC CON 360 A 1 PIE EN EXTENSIÓN (HIGH TO HIGH) FLIC AL FRENTE SUELTO CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN TIC TOC CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN (LOW TO HIGH) REWINDS ÚNICAMENTE INICIANDO CON LOS 2 PIES DE LA FLYER EN EL PISO LLEGANDO A 1 PIE EN EXTENSIÓN (NO SE PERMITE REWIND A CUNA) *APORTAN 5.0 EN CANTIDADES COED Y CUENTAN COMO ELEMENTO ELITE		
NIVEL 6 GIMNASIA			
GIMNASIA ESTÁTICA	GIMNASIA EN LÍNEA		
SALTO MORTAL	VUELTA DE CARRO GIRO, REDONDILLA GIRO, REDONDILLA FLIC GIRO, ARCO AL FRENTE A GIRO, MORTAL LATERAL/AL FRENTE/ONODI A GIRO, GIRO AL FRENTE		
NIVEL ELITE APROPIADO			
GIRO DE PARADO • SALTO GIRO, FLIC GIRO • SALTO FLIC GIRO • SERIES DE FLIC A GIRO • SALTO SERIES DE FLIC GIRO • FLIC POWER (WHIP) SERIES DE FLIC GIRO • SERIES DE FLIC A DOBLE GIRO • SALTO SERIES DE FLIC A DONLE GIRO • FLIC POWER (WHIP) SERES DE FLIC DOBLE GIRO	FLIC AL FRENTE GIRO AL FRENTE • MORTAL AL FRENTE STEP OUT GIRO • REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) GIRO • REDONDILLA ARABE REDONDILLA FLIC GIRO • REDONDILLA FLIC GIRO SERIES DE FLIC GIRO • REDONDILLA DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC DOBLE GIRO • ARCO AL FRENTE A DOBLE GIRO • MORTA AL FRENTE STEPOUT A DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) A DOBLE GIRO • REDONDILLA ARABE REDONDILLA FLIC DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC GIRO SERIES DE FLIC A DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC DOBLE GIRO SERIES DE FLIC DOBLE GIRO.		
NIVEL 6 BASKETS			
SIN TWIST	CON TWIST		
PIKE HITCH PATADA • PIKE PATADA NIÑA BONITA • PIKE SWITCH PATADA • HITCH PATADA PATADA	BOLITA DOBLE TWIST • PIKE DOBLE TWIST • PATADA DOBLE TWIST • RUSO (TOE TOUCH) DOBLE TWIST • DOBLE TWIST (DOUBLE UP) RUSO • HITCH PATADA DOBLE TWIST • SWITCH PATADA DOBLE TWIST • PATADA TWIST PATADA TWIST		

NIVEL 7

SUBIDAS		BASADO EN UN GRUPO DE 3, ROLL OFF O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LOS STUNTS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS	
NIVEL APROPIADO	NIVEL ELITE	Estilo Coed ASISTIDO	Estilo Coed SIN ASISTENCIA
INVERSIONES			
REWIND DESDE PISO A CUNA INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE EXTENSIÓN	REWIND DESDE PISO A 1 PIE EN EXTENSIÓN Y/O A 1 MANO EN EXTENSIÓN	3.5	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo
INVERSIÓN DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA O SUPERIOR A 2PIES O LIB		4	Walk in (entrada de frente)- a extension 2 pies Walk in (entrada de frente) - manos press a extension 1 pie/1 mano Toss a 2 pies en extension Toss a manos press extension 1 pie/1 mano
MOVIMIENTOS SUELTOS		4.2	Walk in (entrada de frente)- extension 1 pie/1 mano Toss a extension 1 pie
SWITCH UP CON 1/4 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN TIC TOC LIB A LIB (HIGH TO HIGH) TIC TOC LIB A LIB (LOW TO HIGH)	SWITCH UP CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN TIC TOC FIGURA A FIGURA (HIGH TO HIGH) BALL UP CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN	4.4	Walk in (entrada de frente) - a extension 2 pies Toss a extension 2 pies Walk in (entrada de frente) - manos press a extension 1 pies/1mano Toss a manos press extension 1 pie/ 1mano
SWITCH UP CON 1/2 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN TIC TOC LIB A FIGURA (HIGH TO HIGH) TIC TOC LIB A FIGURA (LOW TO HIGH) HELICÓPTERO CON TWIST		4.6	Toss extension a 1 mano Toss 360 a extension Toss flic al frente con 1/2 giro a extension
SWITCH UP CON 360 A LIB EN EXTENSIÓN BALL UP CON 1/2 GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN		4.8	N/a
SUBIDAS CON GIRO		5	N/a
ROTACIÓN (REWIND) CON GIRO DESDE PISO A CUNA ROTACIÓN (REWIND) CON GIRO DESDE PISO A NIVEL EXTENSIÓN BAJA ROTACIÓN (REWIND) CON GIRO DESDE PISO A EXTENSIÓN (2PIES) 360 A SUBIDA EXTENDIDA 1 PIE 1 1/4 A 1 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA 1 1/4 A 1 3/4 TRANSICIÓN DE GIRO A SUBIDA EXTENDIDA 1 PIE 720 A EXTENSIÓN (2 PIES)	ROTACIÓN (REWIND) CON GIRO DESDE PISO A EXTENSIÓN 1 PIE 1 1/2 (540) A FIGURA EN EXTENSIÓN 1 3/4 A FIGURA EN EXTENSIÓN 720 A 1 PIE EN EXTENSIÓN		Toss 1/4 - 3/4 giro a extension 1 pie Toss extension 1 mano Toss 360 a extension Toss flic al frente con 1/2 giro a extension
BAJADAS			
MORTAL AL FRENTE A PISO MORTAL AL FRENTE O ATRAS DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA O MENOS A CUNA MORTAL AL FRENTE CON GIRO DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA O MENOS A CUNA DOBLE TWIST DESDE SUBIDA DE 1 PIE EN EXTENSIÓN PATADA DOBLE TWIST			
OTROS EJEMPLOS			
1 1/2 O 2 TWISTS A PRONA TOSS CON 1/4 - 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA ESTILO COED TIC TOC CON 1/4 - 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA 1 PIE COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE	FLIC UP CON 360 A EXTENSIÓN TOSS A EXTENSIÓN A 1 MANO SIN ASISTENCIA ESTILO COED FRONT HANDSPRING CON 1 1/2 GIRO A EXTENSIÓN* FRONT HANDSPRING CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN ESTILO COED* 360 SIN ASITENCIA DIRECTO A EXTENSIÓN ESTILO COED* TIC TOC CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN (LOW TO HIGH) FLIC AL FRENTE CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN *APORTAN 5.0 EN CANTIDADES COED Y CUENTAN COMO ELEMENTO ELITE		
NIVEL 7 GIMNASIA			
GIMNASIA ESTÁTICA	GIMNASIA EN LÍNEA		
SALTO MORTAL	VUELTA DE CARRO GIRO, REDONDILLA GIRO, REDONDILLA FLIC GIRO, ARCO AL FRENTE A GIRO, MORTAL LATERAL/AL FRENTE/ONODI A GIRO, GIRO AL FRENTE		
NIVEL ELITE APROPIADO	NIVEL ELITE APROPIADO		
GIRO DE PARADO • SALTO GIRO, FLIC GIRO • SALTO FLIC GIRO • SERIES DE FLIC A GIRO • SALTO SERIES DE FLIC GIRO • FLIC POWER (WHIP) SERIES DE FLIC GIRO • SERIES DE FLIC A DOBLE GIRO • SALTO SERIES DE FLIC A DONLE GIRO • FLIC POWER (WHIP) SERES DE FLIC DOBLE GIRO	FLIC AL FRENTE GIRO AL FRENTE • MORTAL AL FRENTE STEP OUT GIRO • REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) GIRO • REDONDILLA ARABE REDONDILLA FLIC GIRO • REDONDILLA FLIC GIRO SERIES DE FLIC GIRO • REDONDILLA DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC DOBLE GIRO • ARCO AL FRENTE A DOBLE GIRO • MORTA AL FRENTE STEPOUT A DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) A DOBLE GIRO • REDONDILLA ARABE REDONDILLA FLIC DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC GIRO SERIES DE FLIC A DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC DOBLE GIRO SERIES DE FLIC DOBLE GIRO.		
NIVEL 7 BASKETS			
SIN TWIST	CON TWIST		
MORTAL • X OUT • PIKE • EXTENDIDO	EXTENDIDO GIRO • EXTENDIDO DOBLE GIRO • X OUT GIRO • SPLIT GIRO • ARABIAN 1 1/2 • PIKE OPEN DOBLE GIRO		

MIXTO C BÁSICO

SUBIDAS		BASADO EN UN GRUPO DE 3, ROLL OFF O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LOS STUNTS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS	
NIVEL APROPIADO	NIVEL ELITE	Estilo Coed ASISTIDO	Estilo Coed SIN ASISTENCIA
INVERSIONES			
INVERSIÓN (LIBRE) DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA HASTA EXTENDIDO BAJA (1 PIE)	INVERSION APARTIR DESDE EXTENSION BAJA (O ABAJO) (ASISTIDO) A 1 PIE EN EXTENSIÓN	3.5	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo
INVERSIÓN (ASISITIDO) EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA		4	Walk in (entrada de frente) - manos Toss a manos
INVERSIÓN (ASISITIDO) DESCENDENTE DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA			Los elementos ejecutados no cumplen con el rango 4.4
MOVIMIENTOS SUELTOS		4.2	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión
SWITCH (LIBRE) A EXTENSIÓN BAJA O DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA	TIC TOC (ASISITIDO) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	4.4	Walk in (entrada de frente) - manos Toss a manos
SWITCH UP (LIBRE) A LIB EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	SWITCH UP (LIBRE) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA		
BALL UP (LIBRE) A LIB EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	BALL UP (LIBRE) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA		
TIC TOC (LIBRE) DESDE LIB DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A LIB DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA	CUALQUIER MOV SUELTO INCIANDO DEBAJO DE EXT BAJA - LLEGANDO UNA A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA		
TIC TOC (LIBRE) DESDE LIB DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A LIB EN EXTENSIÓN BAJA	TOSS A NIVEL EXT. BAJA A FIGURA	4.6	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión
TIC TOC (ASISTIDO) DESDE LIB EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA A FIGURA EN EXTENSIÓN			
SUBIDAS CON GIRO		4.8	Walk in (entrada de frente) a extensión 2 Pies Toss a manos a extensión 2 pies (Sólo nivel 4 y 5) Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo
360 INICIANDO Y TERMINANDO DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA	360 DESDE EXTENSIÓN BAJA (O ABAJO) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA		
360 A EXTENSIÓN BAJA A 2PIES O 1PIE	1/2 GIRO A EXTENSIÓN A 1 PIE		
1/4 GIRO A EXTENSIÓN EN LIB	360 DESDE EXTENSIÓN BAJA A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA	5	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)
360 A LIB EN EXTENSIÓN BAJA			
BAJADAS			
CUNA DESDE 2 PIES EN EXTENSIÓN	INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A 1 PIE A EXTENSIÓN		
CUNA DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN			
1 TWIST DESDE EXTENSIÓN BAJA (1 O 2 PIES)			
1/4 TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN			
1 TWIST DESDE EXTENSIÓN (2 PIES)			
OTROS EJEMPLOS			
TWIST A PRONA DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA(1 O 2 PIES)	360 TIC TOC DESDE LIB(ASISITIDO) ,EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA ,A FIGURA EN EXTENSIÓN BAJA		
SUBIDA DE 1 PIE EN EXTENSIÓN			
MORTAL AL FRENTE SUSPENDIDO (CONECTADO MANO A MANO A 2 CONEXIONES) DESDE CRUNCH			
MORTAL AL FRENTE SUSPENDIDO CON GIRO (CONECTADO MANO A MANO) A 2 CONEXIONES) DESDE EXTENSIÓN BAJA			
TOSS A MANOS			
SUBIDAS DE 1 PIE CON 1 BASE			
TOSS A MANOS, PAUSA, PRESS EXTENSIÓN			
WALK IN (ENTRADA DE FRENTE) A EXTENSIÓN			
COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE			
MIXTO C BÁSICO GIMNASIA			
GIMNASIA ESTÁTICA	GIMNASIA EN LÍNEA		
SERIES DE FLIC • SALTO A FLIC • SALTO A SERIES DE FLIC • SERIES DE FLIC SALTO	MORTAL AL FRENTE • REDONDILLA MORTAL • REDONDILLA FLIC MORTAL • REDONDILLA SERIES DE FLIC A MORTAL • ARCO AL FRENTE A REDONDILLA FLIC MORTAL • ARCO AL FRENTE A REDONDILLA SERIES DE FLIC MORTAL		
SERIES DE FLIC • FLIC PASO COMBO DE FLIC	* SALTOS NO CUENTAN COMO PAUSA EN LA LINEA N3 EJ: RUSO-FLIC-RUSO -FLIC		
MIXTO C BÁSICO BASKETS			
SIN TWIST	CON TWIST		
BOLITA ARCO • NIÑA BONITA ARCO • PIKE ARCO • PATADA ARCO • BALL X, RUSO (TOE TOUCH)	1 TWIST		

MIXTO C INTERMEDIO

SUBIDAS		BASADO EN UN GRUPO DE 3, ROLL OFF O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LOS STUNTS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS	
NIVEL APROPIADO	NIVEL ELITE	Estilo Coed ASISTIDO	Estilo Coed SIN ASISTENCIA
INVERSIONES			
INVERSIÓN (LIBRE) A NIVEL EXTENSIÓN BAJA O MENOS	INVERSIÓN (LIBRE) DESDE DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A SUBIDA EXTENDIDA (1 O2 PIES)	3.5	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo
INVERSIÓN (LIBRE) DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA		4	Walk in (entrada de frente) - manos Toss a manos
INVERSIÓN DESCENDENTE PERMITIDO DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA		4.2	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión
INVERSIÓN EXTENDIDA A NIVEL EXT BAJA		4.4	Walk in (entrada de frente) (entrada de frente) -a extensión 2 pies Toss a manos a extensión 2 piernas (Sólo nivel 4 y 5) Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo
MOVIMIENTOS SUELTOS			
SWITCH UP (LIBRE) A 1 PIE EN EXTENSIÓN	TIC TOC (LIBRE) DESDE FIGURA EN EXTENSIÓN A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA O MENOS (HIGH TO LOW)	4.4	Walk in (entrada de frente) - manos Toss a manos
TOSS (LIBRE) A SUBIDA EXTENDIDA 2PIES O LIB	BALL UP (LIBRE) A FIGURA EN EXTENSIÓN	4.6	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)
TIC TOC LIB A LIB (HIGH TO LOW)		4.8	N/A
HELICÓPTERO	TOSS LIBRE A FIGURA EN EXTENSIÓN (NO SWITCH UP = APROPIADO, NO ELITE)	5	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)
SWITCH UP (LIBRE) A SUBIDA DE FIGURA EN EXTENSIÓN			
360 CON SWITCH A NIVEL EXTENSIÓN BAJA O MENOS (LIBRE) DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA			
SUBIDAS CON GIRO			
1 1/2 GIRO (540) DEBAJO NIVEL EXTENSIÓN BAJA	360 A LIB EN EXTENSIÓN		
3/4 GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN	1 1/2 GIRO (540) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA		
360 A 2 PIES EN EXTENSIÓN	360 DESDE EXTENSIÓN A EXTENSIÓN (2PIES O LIB)		
1 1/2 GIRO (540) A NIVEL EXTENSIÓN BAJA			
1 1/2 GIRO (540) A 1 PIE EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA			
BAJADAS			
TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN			
DOBLE TWIST DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA (1pie)			
DOBLE TWIST DESDE DOS PIES EN EXTENSIÓN			
PATADA TWIST			
OTROS EJEMPLOS			
DIRECTO A EXTENSIÓN 2PIES, 1PIE O LIB	INVERSIÓN CON 360 A EXTENSIÓN (2PIES O LIB)ASISITIDO)		
COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE	360 CON TIC TOC (LIBRE) A 1 PIE EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA BALL UP, SQUAT UP, SWITCH UP CON 360 O A FIGURA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA BALL UP, SQUAT UP, SWITCH UP CON 360 CON 1 1/2 GIRO (540), A 1 PIE EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA		
MIXTO C INTERMEDIO GIMNASIA			
GIMNASIA ESTÁTICA	GIMNASIA EN LÍNEA		
MORTAL ESTÁTICO • FLIC MORTAL • SERIES DE FLIC A MORTAL • SALTO FLIC MORTAL • SALTO SERIES DE FLIC MORTAL	VUELTA DE CARRO MORTAL • REDONDILLA EXTENDIDO • REDONDILLA SERIES DE FLIC EXTENDIDO/X OUT • REDONDILLA SERIES DE FLIC A EXTENDIDO • ARCO AL FRENTE A EXTENDIDO • MORTAL AL FRENTE PASO A EXTENDIDO • REDONDILLA SERIES DE FLIC A EXTENDIDO • REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) FLIC EXTENDIDO • MORTAL AL FRENTE PASO A REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) FLIC MORTAL • FLIC AL FRENTE MORTAL AL FRENTE • FLIC AL FRENTE MORTAL AL FRENTE A REDONDILLA FLIC MORTAL/EXTENDIDO * MORTAL AL FRENTE RODADA AL FRENTE NO ES APROPIADO EN NIV 4		
MIXTO C INTERMEDIO BASKETS			
MORTAL • (EXCLUSIVAMENTE POSICIÓN C O BOLITA)			

MIXTO C AVANZADO

SUBIDAS		BASADO EN UN GRUPO DE 3, ROLL OFF O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LOS STUNTS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS	
NIVEL APROPIADO	NIVEL ELITE		
INVERSIONES			Estilo Coed ASISTIDO
			Estilo Coed SIN ASITENCIA
INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE SUBIDA EXTENDIDA (NO INVERTIDA) BAJADA A NIVEL EXTENSION BAJA	INVERSIÓN DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA O SUPERIOR A SUBIDA DE 1 PIE EN EXTENSIÓN	3.5	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo
INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN INVERSIÓN DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A EXTENSIÓN (2 PIES))		4	Walk in (entrada de frente) - manos Toss a manos
			Los elementos ejecutados no cumplen con el rango 4.4
MOVIMIENTOS SUELTOS			
SWITCH UP CON 1/4 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN	TIC TOC LIB A FIGURA (HIGH TO HIGH)	4.2	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión
TIC TOC LIB A LIB (HIGH TO HIGH)	SWITCH UP CON 360 A 1 PIE EN EXTENSIÓN		4.4
TIC TOC LIB A LIB (LOW TO HIGH)	BALL UP CON 1/2 GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo	
SWITCH UP CON 1/2 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN		4.6	
TIC TOC LIB A FIGURA (LOW TO HIGH)			Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión
HELICÓPTERO CON TWIST			
SUBIDAS CON GIRO			
1 1/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA	360 A SUBIDA EXTENDIDA A UNA FIGURA	4.8	N/A
720 A NIVEL EXTENSIÓN BAJA	1 1/2 (540) GIRO A SUBIDA EXTENDIDA (2PIES)		
			Walk in (entrada de frente) a extensión 2 Pies Toss a manos a extensión 2 pies (Sólo nivel 4 y 5) Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo
BAJADAS			
DOBLE TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN			
OTROS EJEMPLOS			
1 1/2 O 2 TWISTS A PRONA DESDE SUBIDA EXTENDIDA	TIC TOC CON 1/4 - 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA 1 PIE	5	N/A
TOSS CON 1/4 - 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA.	TIC TOC CON 360 A 1 PIE (LOW TO HIGH)		
TOSS A EXTENSIÓN A 1 MANO.	TOSS A EXTENSIÓN A 1 MANO SIN ASISTENCIA ESTILO COED		Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)
TOSS CON 360 A SUBIDA EXTENDIDA.			
COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE			
MIXTO C AVANZADO GIMNASIA			
GIMNASIA ESTÁTICA	GIMNASIA EN LÍNEA		
SALTO MORTAL • SERIES DE FLIC A SERIES DE POWER (WHIP) Y EXTENDIDOS • SALTO SERIES DE FLIC A SERIES DE POWER Y EXTENDIDOS • FLIC POWER (WHIP) SERIES DE FLIC EXTENDIDO STEP/OUT/X OUT	REDONDILLA GIRO • REDONDILLA FLIC GIRO • ARCO AL FRENTE A GIRO • MORTAL AL FRENTE STEPOUT GIRO • REDONDILLA POWER (WHIP) FLIC GIRO		
MIXTO C AVANZADO BASKETS			
MORTAL • X OUT • PIKE • EXTENDIDO			

MIXTO B

SUBIDAS		BASADO EN UN GRUPO DE 3, ROLL OFF O SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LOS STUNTS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS	
NIVEL APROPIADO	NIVEL ELITE	Estilo Coed ASISTIDO	Estilo Coed SIN ASISTENCIA
INVERSIONES			
INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 2 PIES O 1 PIE EN EXTENSIÓN INVERSIÓN DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA O SUPERIOR A SUBIDA EXTENDIDA EN LIB O 2 PIES	INVERSIÓN DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA O SUPERIOR A FIGURA.	3.5	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo N/A
MOVIMIENTOS SUELTOS			
SWITCH UP CON 1/4 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN TIC TOC LIB A LIB (HIGH TO HIGH) TIC TOC LIB A LIB (LOW TO HIGH)	SWITCH UP CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN TIC TOC FIGURA A FIGURA (HIGH TO HIGH) BALL UP CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN	4	Walk in (entrada de frente)- a extension 2 pies Walk in (entrada de frente) - manos press a extension 1 pie/1 mano Toss a 2 pies en extension Toss a manos press extension 1 pie/1 mano
SWITCH UP CON 1/2 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN TIC TOC LIB A FIGURA (HIGH TO HIGH) TIC TOC LIB A FIGURA (LOW TO HIGH)		4.2	Walk in (entrada de frente)- extension 1 pie/1 mano Toss a extension 1 pie Walk in (entrada de frente) - manos press a extension Toss a manos -press extension
HELICÓPTERO CON TWIST SWITCH UP CON 360 A LIB EN EXTENSIÓN BALL UP CON 1/2 GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN		4.4	Toss 1/4 - 3/4 giro a 1 pie en extension Walk in (entrada de frente) - a extension 2 pies Toss a extension 2 pies Walk in (entrada de frente) - manos press a extension 1 pies/1mano Toss a manos press extension 1 pie/ 1mano
SUBIDAS CON GIRO			
360 A SUBIDA EXTENDIDA 1 PIE 1 1/4 A 1 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA 2 O 1 PIE	1 1/2 (540) A FIGURA EN EXTENSIÓN 1 3/4 A FIGURA EN EXTENSIÓN	4.6	Toss extension a 1 mano Toss 360 a extension Toss flic al frente con 1/2 giro a extension
720 A EXTENSIÓN (2 PIES)	720 A 1 PIE EN EXTENSIÓN	4.8	N/a Toss 1/4 - 3/4 giro a extension 1 pie
BAJADAS			
DOBLE TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN PATADA DOBLE TWIST		5	N/a Toss extension 1 mano Toss 360 a extension Toss flic al frente con 1/2 giro a extension
OTROS EJEMPLOSS			
1 1/2 O 2 TWISTS A PRONA TOSS CON 1/4 - 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA ESTILO COED TIC TOC CON 1/4 - 3/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA 1 PIE TIC TOC CON 360 A 1 PIE (LOW TO HIGH) COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE	TOSS A EXTENSIÓN A 1 MANO SIN ASISTENCIA ESTILO COED* FLIC AL FRENTE CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN ESTILO COED* 360 (SIN ASISTENCIA) DIRECTO A EXTENSIÓN ESTILO COED* TIC TOC CON 360 A 1 PIE EN EXTENSIÓN (HIGH TO HIGH) FLIC AL FRENTE SUELTO CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN TIC TOC CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN (LOW TO HIGH) REWINDS ÚNICAMENTE INICIANDO CON LOS 2 PIES DE LA FLYER EN EL PISO LLEGANDO A 1 PIE EN EXTENSIÓN (NO SE PERMITE REWIND A CUNA) *APORTAN 5.0 EN CANTIDADES COED Y CUENTAN COMO ELEMENTO ELITE		
NIVEL 6 GIMNASIA			
GIMNASIA ESTÁTICA	GIMNASIA EN LÍNEA		
SALTO MORTAL	VUELTA DE CARRO GIRO, REDONDILLA GIRO, REDONDILLA FLIC GIRO, ARCO AL FRENTE A GIRO, MORTAL LATERAL/AL FRENTE/ONODI A GIRO, GIRO AL FRENTE		
NIVEL ELITE APROPIADO	NIVEL ELITE APROPIADO		
GIRO DE PARADO • SALTO GIRO, FLIC GIRO • SALTO FLIC GIRO • SERIES DE FLIC A GIRO • SALTO SERIES DE FLIC GIRO • FLIC POWER (WHIP) SERIES DE FLIC GIRO • SERIES DE FLIC A DOBLE GIRO • SALTO SERIES DE FLIC A DONLE GIRO • FLIC POWER (WHIP) SERES DE FLIC DOBLE GIRO	FLIC AL FRENTE GIRO AL FRENTE • MORTAL AL FRENTE STEP OUT GIRO • REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) GIRO • REDONDILLA ARABE REDONDILLA FLIC GIRO • REDONDILLA FLIC GIRO SERIES DE FLIC GIRO • REDONDILLA DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC DOBLE GIRO • ARCO AL FRENTE A DOBLE GIRO • MORTA AL FRENTE STEPOUT A DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) A DOBLE GIRO • REDONDILLA ARABE REDONDILLA FLIC DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC GIRO SERIES DE FLIC A DOBLE GIRO • REDONDILLA FLIC DOBLE GIRO SERIES DE FLIC DOBLE GIRO.		
NIVEL 6 BASKETS			
SIN TWIST	CON TWIST		
MORTAL • X OUT • PIKE • EXTENDIDO	EXTENDIDO GIRO •		