

NIVEL APROPIADO

NIVEL ELITE

Inversiones

- INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE SUBIDA EXTENDIDA
- INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 2 PIES O 1 PIE EN EXTENSIÓN
- INVERSIÓN DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA O SUPERIOR A EXTENSIÓN EN LIB O 2 PIES
- INVERSIÓN LIBERADA DESDE PREP O SUPERIOR A EXTENSIÓN
- INVERSIÓN LIBERADA DESDE PREP O SUPERIOR A LIB EXTENSIÓN

- INVERSIÓN DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA O SUPERIOR A FIGURA.
- REWIND A EXTENSIÓN
- REWIND SIN ASISTENCIA A EXTENSIÓN

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 (HIGH TO HIGH)
- TIC TOC LIB A FIGURA (LOW TO HIGH)
- HELICÓPTERO CON TWIST
- SWITCH UP CON 360 A LIB EN EXTENSIÓN
- BALL UP CON 1/2 GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN
- REWIND A PREP O MENOS (SOLO NIVEL 6 INT)

- SWITCH UP CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN
- TIC TOC FIGURA A FIGURA (HIGH TO HIGH)
- BALL UP CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN
- REWIND A EXTENSIÓN (SÓLO NIVEL 6 INT.)
- REWIND SIN ASISTENCIA A EXTENSIÓN (SÓLO NIVEL 6 INT.)
- SWITCH UP CON 1 1/2 GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN

Subidas con giro

- 360 A SUBIDA EXTENSIÓN 1 PIE
- 1 1/4 A 1 3/4 GIRO A EXTENSIÓN 2 O 1 PIE
- 720 A EXTENSIÓN (2 PIES)

- 1 1/2 (540) A FIGURA EN EXTENSIÓN
- 1 3/4 A FIGURA EN EXTENSIÓN
- 720 A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- TIC TOC CON 360 A 1 PIE EN EXTENSIÓN

Bajadas

DOBLE TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN

PATADA DOBLE TWIST
MORTAL AL FRENTE Y ATRÁS A CUNA

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 EXTENSIÓN 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

Gimnasia

Gimnasia de parado

Salto mortal

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

Gimnasia en línea

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

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.

Baskets

Sin twist

Pike hitch patada • pike patada niña bonita • pike switch patada • hitch patada patada

Con twist

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 • unicamente 1 mortal cpn 1 giro

Cantidad de parejas

Basado en trabajo de parejas sincronizado en la misma sección sin reciclar atletas.
Las parejas deben tener estancia de 4 cuentas

Estilo COED ASISTIDO		Estilo COED SIN ASISTENCIA	Proporción de hombres en Grupos Mixtos Nivel 1- 7 & C, B	
3.5	•Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo	N/A	# HOMBRES	# PAREJAS
			1-3	1
			4-5	2
			6-7	3
			8-9	4
4	Walk in (entrada de frente)- a extension 2 pies	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango	10-11	5
	Walk in - manos press a extension 1 pie/1 mano		12-13	6
	Toss a 2 pies en extension		14-19	7
	Toss a manos press extension 1 pie/1 mano			
4.2	Walk in (entrada de frente)- extension 1 pie/1 mano	Walk in (entrada de frente) - manos press a extension		
	Toss a extension 1 pie		Toss a manos -press extension	
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		
4.6	Toss extension a 1 mano	Walk in (entrada de frente) - a extension a 1 pie/1mano Toss extension 1 pie		
	Toss 360 a extension			
	Toss flic al frente con 1/2 giro a extension			
4.8	Toss extension 1 mano	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		
	Toss 360 a extension			
	Toss flic al frente con 1/2 giro a extension			