

NIVEL APROPIADO

NIVEL ELITE

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

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)
- 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
- SWITCH UP CON 1/2 DE GIRO A 1 FIGURA EN EXTENSIÓN

Subidas con giro

- 1 1/4 GIRO A SUBIDA EXTENDIDA
- 720 A NIVEL EXTENSIÓN BAJA

- 360 A FIGURA EXTENSIÓN
- 1 1/2 (540) GIRO A EXTENSIÓN (2 PIES)

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 EXTENSIÓN
- TOSS A EXTENSIÓN A 1 MANO
- TOSS CON 360 A EXTENSIÓN
- COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE

- TIC TOC CON 1/4 - 3/4 GIRO A EXTENSIÓN 1 PIE
- TIC TOC CON 360 A 1 PIE (LOW TO HIGH)
- TOSS A EXTENSIÓN A 1 MANO SIN ASISTENCIA ESTILO COED

Gimnasia

Gimnasia de parado

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

Gimnasia en línea

Redondilla giro • redondilla flic giro • arco al frente a giro • mortal al frente stepout giro • redondilla power (whip) flic giro

Baskets

Sin twist

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

Con twist

Hitch patada twist • switch patada twist • patada patada twist • pike patada twist • patada twist patada • mortal extendido

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	
			# HOMBRES	# PAREJAS
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	1-3	1
			4-5	2
4.2	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión	N/A	6-7	3
			8-9	4
4.4	Walk in (entrada de frente) -a extensión 2 pies Toss a manos a extensión 2 piernas (Sólo nivel 4 y 5) Walk in - 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	10-11	5
			12-13	6
			14-19	7
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		
4.8	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) 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		
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)		