

NIVEL APROPIADO

NIVEL ELITE

Inversiones

Inversión descendente desde subida extendida (no invertida) bajada a nivel extensión 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 subida extendida a una figura
 1 1/2 (540) giro a subida extendida (2pies)

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 simultáneamente

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

Nivel 5 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

Nivel 5 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 •

Cantidad de parejas

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

Femeniles	Estilo pareja ASISTIDO	Estilo pareja 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		
Menos del 51%	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
51%	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
75%	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
Menos del 51%	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		
51%	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		
75%	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)		