

NIVEL APROPIADO

NIVEL ELITE

Inversiones

- INVERSIÓN (LIBRE) DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA HASTA EXTENSIÓN BAJA (1 PIE)
- INVERSIÓN (ASISTIDO) EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- INVERSIÓN (ASISTIDO) DESCENDENTE DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA

- INVERSIÓN (ASISTIDO) A 1 PIE EN EXTENSIÓN

Movimientos sueltos

- SWITCH (LIBRE) A EXTENSIÓN BAJA O DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA
- SWITCH UP (LIBRE) A LIB EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- BALL UP, STRADDLE UP (LIBRE) A LIB EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- TIC TOC (LIBRE) DESDE LIB DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A LIB DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA
- TIC TOC (LIBRE) DESDE LIB DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A LIB EN EXTENSIÓN BAJA

- TIC TOC (ASISTIDO) DESDE LIB EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA A FIGURA EN EXTENSIÓN
- TIC TOC (ASISTIDO) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- SWITCH UP (LIBRE) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- BALL UP O STRADDLE UP (LIBRE) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- CUALQUIER MOV SUELTO INCIANDO DEBAJO DE EXT BAJA - LLEGANDO UNA A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- TOSS A NIVEL EXT. BAJA A FIGURA

Subidas con giro

- 360 INICIANDO Y TERMINANDO DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA
- 360 A EXTENSIÓN BAJA A 2PIES O 1PIE
- 1/4 GIRO A EXTENSIÓN EN LIB
- 360 A 1 PIE O FIGURA EN EXTENSIÓN BAJA

- 360 DESDE EXTENSIÓN BAJA (O ABAJO) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- 1/2 GIRO A EXTENSIÓN A 1 PIE
- 360 DESDE EXTENSIÓN BAJA A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA

Bajadas

- CUNA DESDE 2 PIES EN 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)
- 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

- INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A 1 PIE A EXTENSIÓN

- 360 TIC TOC DESDE LIB(ASISTIDO) ,EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA ,A FIGURA EN EXTENSIÓN BAJA

Gimnasia

Gimnasia de parado

SERIES DE FLIC • SALTO A FLIC • SALTO A SERIES DE FLIC • SERIES DE FLIC SALTO SERIES DE FLIC • FLIC PASO COMBO DE FLIC

Gimnasia en línea

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

* SALTOS NO CUENTAN COMO PAUSA EN LA LINEA N3 EJ: RUSO-FLIC-RUSO -FLIC

Baskets

Sin Twist

BOLITA ARCO • NIÑA BONITA ARCO • PIKE ARCO • PATADA ARCO • BALL X, RUSO (TOE TOUCH)

Con Twist

1 twist

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 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		
4	Walk in (entrada de frente) - manos	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango 4.4	1-3	1
	Toss a manos		4-5	2
4.2	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión	N/A	6-7	3
	Toss a manos press a extensión		8-9	4
4.4	Walk in (entrada de frente) (entrada de frente) -a extensión 2 pies	Walk in (entrada de frente) - manos	10-11	5
	Toss a manos a extensión 2 piernas (Sólo nivel 4 y 5)		12-13	6
	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo	Toss a manos	14-19	7
4.6	Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión		
	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo		Toss a manos press a extensión	
4.8	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo	Walk in (entrada de frente) a extensión 2 Pies		
			Toss a manos a extensión 2 pies (Sólo nivel 4 y 5)	
5	N/A	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	