

NIVEL APROPIADO

NIVEL ELITE

Inversiones

Inversión (libre) a nivel extensión baja o menos
 Inversión (libre) desde nivel extensión baja a nivel extensión baja
 Inversión descendente permitido desde nivel extensión baja
 Inversión extendida a nivel ext baja

Inversión (libre) desde debajo de nivel extensión baja a subida extendida (1 o 2 pies)

Movimientos sueltos

Switch up (libre) a 1 pie en extensión
 Toss (libre) a subida extendida 2pies o lib
 Tic toc lib a lib (high to low)
 helicóptero
 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

Tic toc (libre) desde figura en extensión a figura en nivel extensión baja o menos (high to low)

Ball up (libre) a figura en extensión

Toss libre a figura en extensión (no switch up = apropiado, no elite)

Subidas con giro

1 1/2 giro (540) debajo nivel extensión baja
 3/4 giro a figura en extensión
 360 a 2 pies en extensión
 1 1/2 giro (540) a nivel extensión baja
 1 1/2 giro (540) a 1 pie en nivel extensión baja

360 a lib en extensión
 1 1/2 giro (540) a figura en nivel extensión baja
 360 desde extensión a extensión (2pies o lib)

Bajadas

Twist desde 1 pie en extensión
 Doble twist desde nivel extensión baja
 Patada twist

Doble twist desde dos pies en extensión

Otros ejemplos

Directo a extensión 2pies, 1pie o lib

 combinación de dos o más subidas apropiadas ejecutadas simultaneamente

Inversión con 360 a extensión (2pies o lib) asistido)
 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 de parado

Mortal estático • flic mortal • series de flic a mortal • salto flic mortal • salto series de flic mortal

Gimnasia en línea

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

Bolita patada • pike x • hitch patada • patada switch • doble ruso

Con twist

Bolita twist • pike twist • patada twist • ruso twist • 360 ruso • doble 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

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	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango 4.4	1-3	1
		Toss a manos		4-5	2
51%	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
75%	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
Menos del 51%	4.6	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión		
		Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)		Toss a manos press a extensión	
51%	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) 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		
		Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)			
75%	5	N/A	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo		