

## 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/CADERA A EXTENSIÓN (1 O 2 PIES)

### Movimientos sueltos

- SWITCH UP (LIBRE) A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- TOSS (LIBRE) A SUBIDA EXTENDIDA 2 PIES 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 2 PIES, 1 PIE O LIB
- COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE

- INVERSIÓN CON 360 A EXTENSIÓN (2PIES O LIB)ASITIDO)
- 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 • MORTAL EN C (BOLITA)

# 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	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) a extensión 1 pie o 1 brazo	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión		
4.8	Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)	Toss a manos press a extensión		
	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo	Walk in (entrada de frente) a extensión 2 Pies		
5	Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)	Toss a manos a extensión 2 pies (Sólo nivel 4 y 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		
		Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo		