

NIVEL APROPIADO

NIVEL ELITE

Inversiones

A nivel de piso a piso

Movimientos sueltos

Switch up (asistido spot adicional) a 1 figura debajo del nivel extensión baja

Tic toc (asistido spot adicional) debajo del nivel extensión baja (lib a lib)

Tic toc (asistido spot adicional) debajo del nivel extensión baja (lib a figura)

Tic toc (asistido spot adicional) extensión baja (figura a figura)

Subidas con giro

1/4 giro debajo del nivel extensión baja

Bajada con 1/4 de giro hacia el piso

1/4 de giro desde nivel extensión baja

1/4 de giro a nivel extensión baja

Bajadas

Bajada directo al piso

Cuna desde nivel extensión baja

Otros ejemplos

Show & go a nivel extensión baja

Squat/v sit/ straddle sit

Flat back/muertito

Squat/v sit/ straddle sit en extensión

Flat back/muertito en extensión

Subida de 1 pie en nivel extensión baja con bracer (asistido spot adicional)

Nivel extensión baja a prona (asistido spot adicional)

Subida de 1 pie debajo del nivel extensión baja

Sentado de hombros

Silla

Parado en hombros

Combinación de dos o más subidas apropiadas ejecutadas simultáneamente

Transición debajo de extensión baja a nivel extensión baja a figura con bracer (asistido spot adicional)

1/4 de giro a figura en nivel extensión baja con 1 bracer (asistido spot adicional)

Gimnasia

Gimnasia Estática

Rodada al frente • parado de manos • parado de manos rodada al frente • arco al frente • vuelta de carro • rodada atrás • arco • arco pasado

Gimnasia en Línea

Vuelta de carro • arco al frente • redondilla • vuelta de carro arco pasado • arco al frente a vuelta de carro/redondilla • vuelta de carro 1/2 giro arco al frente • elementos conectados a vuelta de carro/ arco pasado

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	N/A	N/A	1-3	1
51%	4.2	•Toss a manos J UP - press extensión		4-5	2
75%	4.4	•Walk in (entrada de frente) - manos	N/A	6-7	3
Menos del 51%	4.6	•Walk in (entrada de frente) - manos 1 pie - walk in extensión 2 pies	•Walk in (entr de frente)-manos	8-9	4
51%	4.8	N/A	•Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión	10-11	5
75%	5	N/A	•Walk in (entrada de frente) - extensión 2 pies	12-13	6
				14-19	7