

NIVEL APROPIADO

NIVEL ELITE

Inversiones

A nivel de piso a piso

Movimientos sueltos

- Switch up a liberty por debajo del nivel prep.
- Switch a figura por debajo del nivel de prep.
- Tic toc por debajo del nivel de prep (lib a lib)
- Tic toc por debajo del nivel de prep (lib a fig)

- Todo TIC TOC (ASISTIDO SPOT ADICIONAL) DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA (FIGURA A FIGURA)
- TIC TOC FIGURA A FIGURA ASISTIDO CON BRACER DE PREP A PREP

Subidas con giro

- TRANSICION 1/4 GIRO DEBAJO DEL NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- BAJADA CON 1/4 DE GIRO HACIA EL PISO
- TRANSICIÓN CON 1/4 DE TWIST DESDE EXTENSIÓN BAJA

- TRANSICION 1/4 DE GIRO A NIVEL EXTENSIÓN BAJA

Bajadas

- STEP DOWN
- CUNA

Otros ejemplos

- BACK STAND
- SHOW & GO A NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- SQUAT/V SIT/ STRADDLE SIT BAJA O ALTA
- FLAT BACK/MUERTITO BAJA O ALTA
- SUBIDA DE 1 PIE DEBAJO O A NIVEL EXTENSIÓN
- BAJA CON BRACER (ASISTIDO SPOT ADICIONAL)
- PRONA DESDE PREP
- 1 PIERNA DEBAJO DE PREP
- SENTADO Y PARADO DE HOMBROS
- SILLA
- TRANSICIÓN DEBAJO DE EXTENSIÓN BAJA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA A FIGURA CON BRACER (ASISTIDO SPOT ADICIONAL)

- 1/4 DE GIRO A 1 PIERNA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA CON BRACER

Gimnasia

Gimnasia Estática

RODADA AL FRENTE • PARADO DE MANOS • PARADO DE MANOS RODADA AL FRENTE • ARCO AL FRENTE • PASADA DE ARCO AL FRENTE • RUEDA DE CARRO • RODADA ATRÁS • RODADA ATRÁS EN EXTENSIÓN • ARCO DESDE EL PISO • ARCO DE PARADO • ARCO PASADO • PASADA DE ARCO ATRAS

Gimnasia en Línea

RUEDA DE CARRO • PASADA DE ARCO AL FRENTE • RONDADA/REDINDILLA • RUEDA DE CARRO A PASADA DE ARCO ATRÁS • PASADA DE ARCO AL FRENTE A RUEDA DE CARRO / RONDADA • RUEDA DE CARRO MEDIO GIRO A PASADA DE ARCO ALFRENTE • HABILIDADES CONECTADAS - RUEDA DE CARRO / PASADA DE ARCO ATRAS

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 y femeniles ASISTIDO		Estilo pareja SIN ASISTENCIA	Proporción de hombres en Grupos Mixtos Nivel 1- 7 & C, B	
			# HOMBRES	# PAREJAS
3.5	N/A	N/A		
4	•Subidas en espalda (huevito/nugget)	N/A	1-3	1
4.2	• Figura en pareja hincada, mayoría del equipo	N/A	4-5	2
4.4	• Liberty en nivel muslos/cadera	N/A	6-7	3
4.6	• 1/4 de giro a figura en nivel muslos/cadera	• Figura en pareja hincada	8-9	4
4.8	N/A	• Liberty en nivel muslos/cadera	10-11	5
5	N/A	• 1/4 de giro a figura en nivel muslos/cadera	12-13	6
			14-19	7

TRABAJO DE PAREJAS FEMENILES SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LAS PAREJAS DEBEN TENER ESTANCIA DE 2 CUENTAS

Femeniles	puntos	Estilo femeniles ASISTIDO	Estilo pareja SIN ASISTENCIA
	3.5	N/A	N/A
	4	•Subidas en espalda (huevito/nugget)	N/A
Menos del 51%	4.2	• Figura en pareja hincada, mayoría del equipo	N/A
51%	4.4	• Liberty en nivel muslos/cadera	N/A
75%	4.6	• 1/4 de giro a figura en nivel muslos/cadera	• Figura en pareja hincada
	4.8	N/A	• Liberty en nivel muslos/cadera
	5	N/A	• 1/4 de giro a figura en nivel muslos/cadera

CANTIDADES BASKETS,SUBIDAS Y PIRÁMIDES

# de Atletas	51%	75%
5 - 11	1	1
12 - 15	1	2
16 - 19	2	3
20 - 23	3	4
24 - 30	4	5
31 - 38	5	6

GIMNASIA/SALTOS CANTIDADES

# de Atletas	51%	75%
5 - 9	4	5
10-15	6	7
16 - 19	8	9
20 - 25	10	13
26 - 30	14	16
17 - 19	8	10
31 - 38	15	18