

NIVEL APROPIADO

NIVEL ELITE

Inversiones

Desde piso a una subida debajo de nivel extensión baja (1 o 2 pies)
Desde piso a nivel extensión baja parada de 1 pie

Desde piso a una subida extendida de 2 pies

Movimientos sueltos

Switch up (asistido) maximo a lib en nivel extensión baja
Tic toc (asistido) en nivel extensión baja (lib a lib)
Tic toc (asistido) en nivel extensión baja (lib a figura)

Tic toc (asistido) en nivel extensión baja figura a figura

Subidas con 1/2 giro

1/2 giro debajo del nivel extensión baja
1/2 giro a nivel extensión baja (2 o 1 pie)
1/4 giro a extendida(2pies)

1/2 giro a subida extendida max 2 pies

Bajadas

Cuna desde extensión (2 pies)
cuna desde figura en extensión baja
1/4 de giro desde extensión baja o extensión (2pies)

Otros ejemplos

Bajadas en prona 2 pies o 1 pie en nivel extensión baja.
Rollo de barril
Variaciones de leap frogs
1/2 twist a prona (asistido)
Walk in (entrada de frente) a extensión baja press a extensión (2pies)
Combinación de dos o más subidas apropiadas ejecutadas simultaneamente

Inversión con 1/2 giro a subida extendida (2pies)

Tic toc con 1/2 giro a 1 pie en nivel extensión baja

Inversión con 1/2 giro a 1 pie a nivel extensión baja

Nivel 2 Gimnasia

Gimnasia de Parado

Flic de parado • flic pausa step out • rodada atrás flic • arco pasado flic

Gimnasia en Línea

Vuelta de carro flic cccc redondilla flic • redondilla flic step out • redondilla series de flic • arco al frente a redondilla series de flic

Nivel 2 Baskets

Sin Twist

Vuelo recto

Con 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	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