

## 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 O 2 PIES

- 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)
- 1/2 GIRO A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- 1/4 GIRO A EXTENDIDA (2 PIES)

- 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

# 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	
3.5		•Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo	N/A	# HOMBRES	# PAREJAS
4		N/A	N/A	1-3	1
4.2		•Toss a manos J UP - press extensión		4-5	2
4.4		•Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión	N/A	6-7	3
4.6		•Walk in (entrada de frente) - manos 1 pie - walk en extensión 2 pies	•Walk in (entrada de frente)-manos	8-9	4
4.8		N/A	•Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión	10-11	5
5		N/A	•Walk in (entrada de frente) - extensión 2 pies	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		Estilo pareja ASISTIDO	Estilo pareja SIN ASISTENCIA
	3.5	N/A	N/A
	4	N/A	N/A
Menos del 51%	4.2	•Toss a manos J UP - press extensión	
51%	4.4	•Walk in (entrada de frente) - manos	N/A
75%	4.6	•Walk in (entrada de frente) - manos 1 pie - walk in extensión 2 pies (Nota: no se permite pasar en 1 pie por arriba del nivel prep)	•Walk in (entr de frente)-manos
	4.8	N/A	•Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión
	5	N/A	•Walk in (entrada de frente) - extensión 2 pies

**CANTIDADES BASKETS,SUBIDAS Y PIRÁMIDES GIMNASIA/SALTOS CANTIDADES**

	51%	75%		51%	75%
5 - 11	1	1	5 - 9	4	5
12 - 15	1	2	10-15	6	7
16 - 19	2	3	16-19	8	9
20 - 23	3	4	20-25	10	13
24 - 30	4	5	26-30	14	16
31 - 38	5	6	17-19	8	5
			26-30	15	18