

## NIVEL APROPIADO

## NIVEL ELITE

### Inversiones

Inversión (libre) debajo de nivel extensión baja hasta extensión baja (1 pie)  
 inversión (asistido) en nivel extensión baja  
 Inversión (asistido) descendente debajo de nivel extensión baja

Inversion (asistido) a 1 pie en extensión

### Movimientos sueltos

Switch (libre) a extensión baja o debajo de extensión baja  
 Switch up (libre) a lib en nivel extensión baja  
 Ball up, straddle up (libre) a lib en nivel extensión baja  
 Tic toc (libre) desde lib debajo de nivel extensión baja a lib debajo de extensión baja  
 Tic toc (libre) desde lib debajo de nivel extensión baja a lib en extensión baja

Tic toc (asistido) desde lib en nivel extensión baja a figura en extensión  
 Tic toc (asistido) a figura en nivel extensión baja  
 Switch up (libre) a figura en nivel extensión baja  
 Ball up (libre) a figura en nivel extensión baja  
 Cualquier mov suelto inciendo debajo de ext baja - llegando una a figura en nivel extensión baja  
 Toss a nivel ext. Baja a figura

### Subidas con giro

360 iniciando y terminando debajo de extensión baja  
 360 a extensión baja a 2pies o 1pie  
 1/4 giro a extensión en lib  
 360 a 1 pie o figura en extensión baja

360 desde extensión baja ( o abajo) a figura en nivel extensión baja  
 1/2 giro a extensión a 1 pie  
 360 desde extensión baja a figura en nivel extensión baja

### Bajadas

Cuna desde 2 pies en extensión  
 Cuna desde 1 pie en extensión  
 1 twist desde extensión baja (1 o 2 pies)  
 1/4 twist desde 1 pie en extensión  
 1 twist desde extensión ( 2 pies)

### Otros ejemplos

Twist a prona desde nivel extensión baja( 1 o 2 pies ) subida de 1 pie en extensión  
 Mortal al frente suspendido (conectado mano a mano a 2 conexiones) desde crunch  
 Mortal al frente suspendido con giro (conectado mano a mano ) a 2 conexiones) desde extensión baja  
 Toss a manos  
 Subidas de 1 pie con 1 base  
 Toss a manos, pausa, press extensión  
 Walk in (entrada de frente) a extensión  
 Combinación de dos o más subidas apropiadas ejecutadas simultaneamente

Inversión con 1/2 giro a 1 pie a extensión

360 tic toc desde lib(asisitido) ,en nivel extensión baja ,a figura en extensión baja

## Nivel 3 Gimnasia

### Gimnasia de Parado

Series de flic • salto a flic • salto a series de flic • series de flic salto series de flic • flic paso combo de flic

### Gimnasia en Línea

mortal al frente • redondilla mortal • redondilla flic mortal • redondilla series de flic a mortal • arco al frente a redondilla flic mortal • arco al frente a redondilla series de flic mortal  
**\* saltos no cuentan como pausa en la línea n3 ej:**  
**ruso-flic-ruso -flic**

## Nivel 3 Baskets

### Sin Twist

Bolita arco • niña bonita arco • pike arco • patada arco • ball x, ruso (toe touch)

### Con Twist

1 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	Walk in (entrada de frente) - manos Toss a manos	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango 4.4	1-3	1
				4-5	2
51%	4.2	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión	N/A	6-7	3
				8-9	4
75%	4.4	Walk in (entrada de frente) (entrada de frente) -a extensión 2 pies Toss a manos a extensión 2 piernas (Sólo nivel 4 y 5) 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) - manos Toss a manos	10-11	5
				12-13	6
				14-19	7
Menos del 51%	4.6	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión		
51%	4.8	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo	Walk in (entrada de frente) a extensión 2 Pies Toss a manos a extensión 2 piernas (Sólo nivel 4 y 5) 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		
75%	5	N/A	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo		