

## 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 (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 O STRADDLE UP (LIBRE) 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 DESDE EXTENSIÓN BAJA ( O ABAJO) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- 1/2 GIRO A EXTENSIÓN A 1 PIE

### 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

- INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A 1 PIE A EXTENSIÓN

- 360 TIC TOC DESDE LIB(ASISTIDO) ,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 LINEA 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

**BASADO EN TRABAJO DE PAREJAS SINCRONIZADO EN LA MISMA SECCIÓN SIN RECICLAR ATLETAS. LAS PAREJAS DEBEN TENER ESTANCIA DE 4 CUENTAS**

Estilo COED ASISTIDO		Estilo COED 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		
4	Walk in (entrada de frente) - a nivel de prep	N/A	1-3	1
	Toss a nivel de prep		4-5	2
4.2	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión	N/A	6-7	3
	Toss a manos prep a extensión		8-9	4
4.4	Walk in (entrada de frente) a extensión 2 pies	Walk in (entrada de frente) - a nivel de prep	10-11	5
	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo	Toss a nivel de prep	12-13	6
	Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo		14-19	7
4.6	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos prep a extensión		
4.8	N/A	Walk in (entrada de frente) a extensión 2 pies		
		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		
5	N/A	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo		

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

Femeniles		Estilo femeniles ASISTIDO	Estilo femeniles SIN ASISTENCIA
	3.5	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo	N/A
Menos del 51%	4	Walk in (entrada de frente) - a nivel de prep Toss a nivel de prep	N/A
51%	4.2	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión	N/A
51%	4.4	Walk in (entrada de frente) a extensión 2 pies 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
75%	4.6	Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie	Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión Toss a manos press a extensión
51%	4.8	N/A	Walk in (entrada de frente) a extensión 2 pies 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

## 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
			31-38	15	18