

## NIVEL APROPIADO

## NIVEL ELITE

### Inversiones

- INVERSIÓN (LIBRE) A NIVEL EXTENSIÓN BAJA O MENOS
- INVERSIÓN (LIBRE) DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- INVERSIÓN DESCENDENTE PERMITIDO DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- INVERSIÓN EXTENDIDA A NIVEL EXT BAJA

- INVERSIÓN (LIBRE) DESDE DEBAJO DE NIVEL EXTENSIÓN BAJA/CADERA A EXTENSIÓN (1 O 2 PIES)

### Movimientos sueltos

- SWITCH UP (LIBRE) A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- TOSS (LIBRE) A SUBIDA EXTENDIDA 2 PIES O LIB
- TIC TOC LIB A LIB (HIGH TO LOW)
- HELICÓPTERO
- SWITCH UP (LIBRE) A SUBIDA DE FIGURA EN EXTENSIÓN
- 360 CON SWITCH A NIVEL EXTENSIÓN BAJA O MENOS
- (LIBRE) DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA

- TIC TOC (LIBRE) DESDE FIGURA EN EXTENSIÓN A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA O MENOS (HIGH TO LOW)
- BALL UP (LIBRE) A FIGURA EN EXTENSIÓN
- TOSS LIBRE A FIGURA EN EXTENSIÓN (NO SWITCH UP = APROPIADO, NO ELITE)

### Subidas con giro

- 1 1/2 GIRO (540) DEBAJO NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- 3/4 GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN
- 360 A 2 PIES EN EXTENSIÓN
- 1 1/2 GIRO (540) A NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- 1 1/2 GIRO (540) A 1 PIE EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA

- 360 A LIB EN EXTENSIÓN
- 1 1/2 GIRO (540) A FIGURA EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- 360 DESDE EXTENSIÓN A EXTENSIÓN (2PIES O LIB)

### Bajadas

- TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN
- DOBLE TWIST DESDE NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- PATADA TWIST

- DOBLE TWIST DESDE DOS PIES EN EXTENSIÓN

### Otros ejemplos

- DIRECTO A EXTENSIÓN 2 PIES, 1 PIE O LIB
- COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE

- INVERSIÓN CON 360 A EXTENSIÓN (2PIES O LIB)ASITIDO)
- 360 CON TIC TOC (LIBRE) A 1 PIE EN NIVEL EXTENSIÓN BAJA
- BALL UP, SQUAT UP, SWITCH UP CON 360 O A FIGURA A NIVEL EXTENSIÓN BAJA

## Nivel 4 Gimnasia

### Gimnasia de Parado

MORTAL ESTÁTICO • FLIC MORTAL • SERIES DE FLIC A MORTAL • SALTO FLIC MORTAL • SALTO SERIES DE FLIC MORTAL

### Gimnasia en Línea

VUELTA DE CARRO MORTAL • REDONDILLA EXTENDIDO • REDONDILLA SERIES DE FLIC EXTENDIDO/X OUT • REDONDILLA SERIES DE FLIC A EXTENDIDO • ARCO AL FRENTE A EXTENDIDO • MORTAL AL FRENTE PASO A EXTENDIDO • REDONDILLA SERIES DE FLIC A EXTENDIDO • REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) FLIC EXTENDIDO • MORTAL AL FRENTE PASO A REDONDILLA FLIC POWER (WHIP) FLIC MORTAL • FLIC AL FRENTE MORTAL AL FRENTE • FLIC AL FRENTE MORTAL AL FRENTE A REDONDILLA FLIC MORTAL/EXTENDIDO

# Nivel 4 Baskets

## Sin Twist

BOLITA PATADA • PIKE X • HITCH PATADA • PATADA SWITCH • DOBLE RUSO

## Con Twist

BOLITA TWIST • PIKE TWIST • PATADA TWIST • RUSO TWIST • 360 RUSO • DOBLE 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**

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

## 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 minimo   | N/A   |
| Menos del 51% | 4   | Walk in (entrada de frente) - manos<br>Toss a manos   | N/A   |
| 51%           | 4.2 | Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión<br>Toss a manos press a extensión   | N/A   |
| 75%           | 4.4 | Walk in (entrada de frente) (entrada de frente) -a extensión 2 pies<br>Toss a manos a extensión 2 piernas (Sólo nivel 4 y 5)<br>Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo<br>Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo | Walk in (entrada de frente) - manos<br>Toss a manos   |
| Menos del 51% | 4.6 | Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo   | Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión<br>Toss a manos press a extensión   |
| 51%           | 4.8 | Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo<br>Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)  | Walk in (entrada de frente) a extensión 2 Pies<br>Toss a manos a extensión 2 pies (Sólo nivel 4 y 5)<br>Walk in (entrada de frente) - manos press a extensión a 1 pie o 1 brazo<br>Toss a manos press a extensión 1 pie o 1 brazo |
| 75%           | 5   | 360 a liberty en extensión asistido.  | Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo<br>Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)  |

## 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  |