

## NIVEL APROPIADO

## NIVEL ELITE

### Inversiones

Inversión descendente desde subida extendida (no invertida) bajada a nivel extensión baja  
 Inversión descendente desde 1 pie en extensión  
 Inversión desde nivel extensión baja a extensión (2 pies))

Inversión desde nivel extensión baja o superior a subida de 1 pie en extensión

### Movimientos sueltos

Switch up con 1/4 de giro a 1 pie en extensión  
 Tic toc lib a lib (high to high)  
 tic toc lib a lib (low to high)  
 tic toc lib a figura (low to high)  
 helicóptero con twist

Tic toc lib a figura (high to high)  
 switch up con 360 a 1 pie en extensión  
 Ball up con 1/2 giro a figura en extensión  
 Switch up con 1/2 de giro a 1 figura en extensión

### Subidas con giro

1 1/4 giro a subida extendida  
 720 a nivel extensión baja

360 a subida extendida a una figura  
 1 1/2 (540) giro a subida extendida (2pies)

### Bajadas

Doble twist desde 1 pie en extensión

### Otros ejemplos

1 1/2 o 2 twists a prona desde subida extendida  
 Toss con 1/4 - 3/4 giro a subida extendida.  
 Toss a extensión a 1 mano.  
 Toss con 360 a subida extendida.  
 Combinación de dos o más subidas apropiadas ejecutadas simultáneamente

Tic toc con 1/4 - 3/4 giro a subida extendida 1 pie  
 Tic toc con 360 a 1 pie (low to high)  
 toss a extensión a 1 mano sin asistencia estilo coed

### Nivel 5 Gimnasia

#### Gimnasia de Parado

Salto mortal • series de flic a series de power (whip) y extendidos • salto series de flic a series de power y extendidos • flic power (whip) series de flic extendido stepout/x out

#### Gimnasia en Línea

Redondilla giro • redondilla flic giro • arco al frente a giro • mortal al frente stepout giro • redondilla power (whip) flic giro

# Nivel 5 Baskets

## Sin Twist

Pike hitch patada • pike patada niña bonita • pike switch kick • hitch patada patada

## Con Twist

Hitch patada twist • switch patada twist • patada patada twist • pike patada twist • patada twist patada •

## 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 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   |           |   |
| Menos del 51% | 4                    | Walk in (entrada de frente) - manos<br>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<br>press a extensión<br>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<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   | 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<br>Toss a extensión 1 pie o 1 brazo (Sólo Nivel 4 y 5)   | Walk in (entrada de frente) - manos<br>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                    | N/A  | Walk in (entrada de frente) a extensión 1 pie o 1 brazo   |           |   |