

NIVEL APROPIADO

NIVEL ELITE

Inversiones

- INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE SUBIDA EXTENDIDA (NO INVERTIDA) BAJADA A NIVEL EXTENSION 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 FIGURA EXTENSIÓN
- 1 1/2 (540) GIRO A EXTENSIÓN (2 PIES)

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 EXTENSIÓN
- TOSS A EXTENSIÓN A 1 MANO
- TOSS CON 360 A EXTENSIÓN
- COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE

- TIC TOC CON 1/4 - 3/4 GIRO A EXTENSIÓN 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	1-3	1
4	Walk in (entrada de frente)- a extension 2 pies	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango 4.4	4-5	2
	Walk in - manos press a extension 1 pie/1 mano		6-7	3
	Toss a 2 pies en extension		8-9	4
	Toss a manos press extension 1 pie/1 mano		10-11	5
			12-13	6
4.2	Walk in (entrada de frente)- extension 1 pie/1 mano Toss a extension 1 pie	Walk in (entrada de frente) - manos press a extension Toss a manos -press extension	14-19	7
4.4	Toss 1/4 - 3/4 giro a 1 pie en extension	Walk in (entrada de frente) - a extension 2 pies Toss a extension 2 pies Walk in - manos press a extension 1 pies/1mano Toss a manos press extension 1 pie/ 1mano		
4.6	Toss extension a 1 mano Toss 360 a extension	Walk in (entrada de frente) - a extension a 1 pie/1mano Toss extension 1 pie		
4.8	N/A	Femeniles: toss a manos/walk in, press extensión a figura Toss 1/4 - 3/4 giro a extension 1 pie		
5	N/A	Femeniles: toss a extensión 2 pie Toss extension 1 mano Toss 360 a extension		

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)- a extension 2 pies Walk in - manos press a extension 1 pie/1 mano Toss a 2 pies en extension Toss a manos press extension 1 pie/1 mano	Los elementos ejecutados no cumplen con el rango
51%	4.2	Walk in (entrada de frente)- extension 1 pie/1 mano Toss a extension 1 pie	Walk in (entrada de frente) - manos press a extension Toss a manos -press extension
75%	4.4	Toss 1/4 - 3/4 giro a 1 pie en extension	Walk in (entrada de frente) a extension 2 pies Toss a extension 2 pies Walk in - manos press a extension 1 pies/1mano Toss a manos press extension 1 pie/ 1mano
Menos del 51%	4.6	Toss extension a 1 mano Toss 360 a extension	Walk in (entrada de frente) - a extension a 1 pie/1mano
51%	4.8	N/A	Femeniles: toss a manos/walk in, press extensión a figura
75%	5	Femeniles: toss flic al frente con 180 a extensión	Femeniles: toss a extensión 2 pies

CANTIDADES BASKETS,SUBIDAS Y PIRÁMIDES GIMNASIA/SALTOS CANTIDADES

# de Atletas	51%	75%	# de Atletas	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