

NIVEL APROPIADO

NIVEL ELITE

Inversiones

Inversión descendente desde subida extendida
 Inversión descendente desde 2 pies o 1 pie en extensión
 Inversión desde nivel extensión baja o superior a subida extendida en lib o 2 pies
 Inversión liberada desde prep o superior a extensión
 Inversión liberada desde prep o superior a lib extensión

Inversión desde nivel extensión baja o superior a figura.

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)
 switch up con 1/2 de giro a 1 pie en extensión
 Tic toc lib a figura (high to high)
 tic toc lib a figura (low to high)
 helicóptero con twist
 Switch up con 360 a lib en extensión
 Ball up con 1/2 giro a figura en extensión
Rewind a prep o menos (solo nivel 6 int)

Switch up con 360 a figura en extensión
 Tic toc figura a figura (high to high)
 ball up con 360 a figura en extensión
Rewind a extensión (sólo nivel 6 int.)
Rewind sin asistencia a extensión (sólo nivel 6 int.)

Subidas con giro

360 a subida extendida 1 pie
 1 1/4 a 1 3/4 giro a subida extendida 2 o 1 pie
 720 a extensión (2 pies)

1 1/2 (540) a figura en extensión
 1 3/4 a figura en extensión
 720 a 1 pie en extensión

Bajadas

Doble twist desde 1 pie en extensión
 Patada doble twist

Otros ejemplos

1 1/2 o 2 twists a prona
 Toss con 1/4 - 3/4 giro a subida extendida estilo coed
 Tic toc con 1/4 - 3/4 giro a subida extendida 1 pie
 Tic toc con 360 a 1 pie (low to high)
 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 6 Gimnasia

Gimnasia de Parado

Salto mortal

Gimnasia en Línea

Vuelta de carro giro, redondilla giro, redondilla flic giro, arco al frente a giro, mortal lateral/al frente/onodi a giro, giro al frente

Nivel Elite Apropriado

Giro de parado • salto giro, flic giro • salto flic giro • series de flic a giro • salto series de flic giro • flic power (whip) series de flic giro • series de flic a doble giro • salto series de flic a donle giro • flic power (whip) seres de flic doble giro

Nivel elite apropiado

Flic al frente giro al frente • mortal al frente step out giro • redondilla flic power (whip) giro • redondilla arabe redondilla flic giro • redondilla flic giro series de flic giro • redondilla doble giro • redondilla flic doble giro • arco al frente a doble giro • morta al frente stepout a doble giro • redondilla flic power (whip) a doble giro • redondilla arabe redondilla flic doble giro • redondilla flic giro series de flic a doble giro • redondilla flic doble giro series de flic doble giro.

Nivel 6 Baskets

Sin Twist

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

Con Twist

Bolita doble twist • pike doble twist • patada doble twist • ruso (toe touch) doble twist • doble twist (double up) ruso • hitch patada doble twist • switch patada doble twist • patada twist patada 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 minimo	N/A		
			1-3	1	
			4-5	2	
			6-7	3	
			8-9	4	
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	10-11 12-13 14-19	5 6 7
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 (entrada de frente) - 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 Toss flic al frente con 1/2 giro a extension	Walk in (entrada de frente) - a extension a 1 pie/1mano Toss extension 1 pie		
51%	4.8	Toss extension a 1 mano Toss 360 a extension Toss flic al frente con 1/2 giro a extension	Toss 1/4 - 3/4 giro a extension 1 pie Toss extension 1 mano Toss 360 a extension		
75%	5		Toss flic al frente con 1/2 giro a extension		