

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 EXTENSIÓN 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.)
- SWITCH UP CON 1 1/2 GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN

Subidas con giro

- 360 A SUBIDA EXTENSIÓN 1 PIE
- 1 1/4 A 1 3/4 GIRO A EXTENSIÓN 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

- TOSS A EXTENSIÓN A 1 MANO SIN ASISTENCIA ESTILO COED*
- FLIC AL FRENTE CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN ESTILO COED*

*APORTAN 5.0 EN CANTIDADES COED Y CUENTAN COMO ELEMENTO ELITE

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

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 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	4-5 6-7 8-9 10-11 12-13 14-19	2 3 4 5 6 7
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		
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 Toss flic al frente con 1/2 giro a extension Rewind a extensión 2 pies	Walk in (entrada de frente) - a extension a 1 pie/1mano		
4.8		Toss 1/4 - 3/4 giro a extension 1 pie		
5		Toss extension 1 mano Toss 360 a extension Toss flic al frente con 1/2 giro a extension Rewind a extensión 2 pies		

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	Femeniles: walk in a extensión a figura	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	Femeniles: toss a manos press extensión a figura Femeniles: walk in a extensión a lib tic toc a lib Femeniles: Parado de manos prep a extension (Hand. To Hand) a 2 pies	Femeniles: walk in a extensión a figura Walk in (entrada de frente) - a extension a 1 pie/1mano
51%	4.8	Femeniles: walk in a extensión a figura tic toc a figura Femeniles: Parado de manos (Hand. To Hand) a 1 pie	Femeniles: toss a manos/walk in, press extensión a figura
75%	5	N/A	Femeniles: toss a manos press extensión a figura Femeniles: Parado de manos prep a extension (Hand. To Hand) a 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