

NIVEL APROPIADO

NIVEL ELITE

Inversiones

Rotación libre de piso a cuna (n7)
 rotación libre de piso a prep (n7)
 rotación libre de piso a extensión (n7)
 inversión descendente desde extensión
 Inversión descendente desde extensión 1 pie
 Inversión libre desde prep o superior a extensión
 Inversión libre desde prep o superior a lib en extensión

Rewind desde piso a 1 pie en extensión y/o a 1 mano en extensión (n7)
 inversión libre desde prep o superior a figura 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)
 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

Switch up con 360 a figura en extensión
 Tic toc figura a figura (high to high)
 ball up con 360 a figura en extensión

Subidas con giro

Rotación (rewind) con giro desde piso a cuna (n7)
 rotación (rewind) con giro desde piso a nivel extensión baja (n7)
 rotación (rewind) con giro desde piso a extensión (2pies) (n7)
 360 a subida extendida 1 pie
 1 1/4 a 1 3/4 giro a subida extendida
 1 1/4 a 1 3/4 giro a subida extendida 1 pie
 720 a extensión (2 pies)

Rotación (rewind) con giro desde piso a extensión 1 pie (n7)
 1 1/2 (540) a figura en extensión
 1 3/4 a figura en extensión
 720 a 1 pie en extensión

Bajadas

Mortal al frente a piso (n7)
 mortal al frente o atrás desde nivel extensión baja o menos a cuna (n7)
 mortal al frente con giro desde nivel extensión baja o menos a cuna (n7)
 doble twist desde subida de 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
 Combinación de dos o más subidas apropiadas ejecutadas simultáneamente

Flic up con 360 a extensión (n7)
 toss a extensión a 1 mano sin asistencia estilo coed
 Front handspring con 1 1/2 giro a extensión*
 Front handspring con 1/2 giro a extensión estilo coed*
 360 sin asistencia directo a extensión estilo coed*
 Tic toc con 360 a figura en extensión (low to high)
 flic al frente con 1/2 giro a extensión
 *aportan 5.0 en cantidades coed y cuentan como elemento elite

Nivel 7 Gimnasia

Gimnasia Estática

Salto mortal

Nivel Elite Apropiado

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

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 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 7 Baskets

Sin Twist

Mortal • x out • pike • extendido

Con Twist

Extendido giro • extendido doble giro • x out giro • split giro • arabian 1 1/2 • pike open doble giro

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
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	4-5 6-7 8-9 10-11 12-13 14-19	2 3 4 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) - manos press a extension Toss a manos -press extension Walk in (entrada de frente) - manos press a extension Toss a manos -press extension		
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	N/A	Femeniles: toss a manos/walk in, press extensión a figura Toss 1/4 - 3/4 giro a extension 1 pie		