

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
- SWITCH UP CON 1 1/2 GIRO A 1 PIE 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 EXTENSIÓN 1 PIE
- 1 1/4 A 1 3/4 GIRO A EXTENSIÓN
- 1 1/4 A 1 3/4 GIRO A EXTENSIÓN 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 ATRAS 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 EXTENSIÓN ESTILO COED
- TIC TOC CON 1/4 - 3/4 GIRO A EXTENSIÓN 1 PIE
- COMBINACIÓN DE DOS O MÁS SUBIDAS APROPIADAS EJECUTADAS SIMULTANEAMENTE

- 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 FRENT

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 STEP OUT 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

Estilo COED ASISTIDO		Estilo COED SIN ASISTENCIA	Proporción de hombres en Grupos Mixtos Nivel 1- 7 & C, B	
			# HOMBRES 1-3	# PAREJAS 1
3.5	•Los elementos ejecutados no cumplen con el rango mínimo	N/A		
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	Walk in (entrada de frente) - a extension a 1 pie/1mano		
4.8	N/A	Toss 1/4 - 3/4 giro a extension 1 pie		
5	N/A	Toss extension 1 mano Toss 360 a extension Toss flic al frente con 1/2 giro a extension Rewind a extensión 1 pie		

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 mínimo	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 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	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 Toss extension a 1 mano Toss 360 a extension Toss flic al frente con 1/2 giro a extension Rewind	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: Rewind a extensión 2 pies	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 Toss 1/4 - 3/4 giro a extension 1 pie
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 Toss extension 1 mano Toss 360 a extension Toss flic al frente con 1/2 giro a extension Rewind a extensión

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