

SISTEMA DE CALIFICACIÓN

HABILIDADES Y NIVELES APROPIADOS



ASMEX
C H E E R & D A N C E

© ASMEX Cheer & Dance 2023

www.asmex.mx

NIVEL 1

ELEVACIONES APROPIADAS – NIVEL 1

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	DESMONTES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> N/A 	<ul style="list-style-type: none"> SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A LIB DEBAJO DEL NIVEL PREP TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - LIB) 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DEBAJO DEL NIVEL PREP. 1/4 A EL NIVEL DE SUELO TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE EL NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> PARADO SOBRE LA ESPALDA SHOW & GO A NIVEL PREP ESCUADRA/SENTADO EN V ACOSTADO DE ESPALDA/SUPINO ESCUADRA/SENTADO EN V EXTENDIDA ELEVACIÓN EN 1 PIERNA DEBAJO DEL NIVEL PREP ACOSTADO DE ESPALDA ELEVACIÓN LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO SENTADO SOBRE LOS HOMBROS SILLA PARADO SOBRE LOS HOMBROS 	<ul style="list-style-type: none"> STEP DOWN / BAJADA DE PIE

ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 1

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	DESMONTES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> INVERSIÓN EN NIVEL DE SUELO 	<ul style="list-style-type: none"> SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A POS DEL CUERPO DEBAJO DEL NIVEL PREP TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - POS DEL CUERPO) TIC TOC HACIA NIVEL PREP (1-PIERNA - LIB) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP A LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO TIC TOC CON 1/4 DE GIRO EN NIVEL PREP (LIB - LIB) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO 	<ul style="list-style-type: none"> DESMONTE RECTO DESDE NIVEL PREP A CUNA TRANSICIÓN A PRONA

ELEVACIONES ELITE – NIVEL 1

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	DESMONTES/BAJADAS
	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO TIC TOC 0-1/4 DE GIRO DEBAJO DE NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP HACIA PREP TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO 	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC CON 1/4 DE GIRO EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) CON CONEXIÓN MANO/BRAZO ESTILO SUELTO DESDE UN NIVEL INFERIOR A PREP CON 1/4 DE GIRO A 1 PIERNA EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO (EJ: SWITCH UP) 	

GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 1

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> • RODADA AL FRENTE. • RODADA CON APERTURA DE PIERNAS. • PARADO DE MANOS A ARCO. • ARCO PASADO. • PARADO DE MANOS. • ARCO – PATADA – PASADO. • ARCO ESTÁTICO. • RESORTE AL FRENTE/ATRÁS. • RUEDA DE CARRO. 	<ul style="list-style-type: none"> • PARADO DE MANOS - RODADA AL FRENTE. • ROLLO DE EXTENSIÓN DE ESPALDA. • ARCO AL FRENTE. • ARCO PASADO. • ARCO PASADO – RODADA ATRÁS – ARCO PASADO. 	<ul style="list-style-type: none"> • SERIES DE ARCO PASADO. • ARCO PASADO CON CAMBIO DE PIERNA. • SERIE DE ARCO PASADO. • VALDEZ.

GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 1

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> • RUEDA DE CARRO. • RUEDA DE CARRO – RODADA ATRÁS. 	<ul style="list-style-type: none"> • REDONDILLA. • ARCO AL FRENTE / SERIES DE ARCOS AL FRENTE. • RUEDA DE CARRO – ARCO PASADO. 	<ul style="list-style-type: none"> • RUEDA DE CARRO - SERIES DE ARCO PASADO. • ARCO AL FRENTE – RUEDA DE CARRO/REDONDILLA. • ARCO AL FRENTE – RUEDA DE CARRO – ARCO PASADO/SERIES DE ARCO PASADO. • ARCO AL FRENTE – RUEDA DE CARRO – ARCO PASADO CON CAMBIO DE PIERNA.

NIVEL 2

ELEVACIONES APROPIADAS – NIVEL 2

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	DESMONTES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO HACIA DEBAJO DEL NIVEL PREP • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL PREP (LIB - LIB) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA UN NIVEL INFERIOR A PREP • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/4 GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/4 GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • ELEVACIÓN EN 1-PIERNA EN NIVEL PREP • ELEVACIÓN EN NIVEL EXTENDIDO • GIRO DE BARRIL • VARIACIONES DE SALTO DE RANA • WALK IN HACIA NIVEL PREP, IMPULSO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO A PRONA • DESMONTE RECTO DESDE NIVEL EXTENDIDO A CUNA • DESMONTE RECTO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL PREP A CUNA

ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 2

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	DESMONTES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL PREP (LIB - POS DEL CUERPO) • ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • ESTILO SUELTO DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • PREP • TIC TOC CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL PREP (1-PIERNA - LIB) • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • DESMONTE CON 1/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A CUNA • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL EXTENDIDO A POSICIÓN DE CUNA

ELEVACIONES ELITE – NIVEL 2

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	DESMONTES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP • TIC TOC CON 1/2 GIRO EN NIVEL PREP (1-PIERNA A POS DEL CUERPO) 	

BASKETS – NIVEL 2

SIN GIRO	CON GIRO
<ul style="list-style-type: none"> • LANZAMIENTO RECTO. 	N/A

GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 2

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> • FLIC DE PARADO. • FLIC DE PARADO – STEP OUT. 	<ul style="list-style-type: none"> • REDONDILLA – FLIC STEP OUT. • ARCO PASADO – FLIC. • ARCO PASADO – FLIC STEP OUT. 	<ul style="list-style-type: none"> • ARCO PASADO – FLIC STEP OUT – ARCO PASADO. • ARCO PASADO CON CAMBIO DE PIERNA – FLIC. • FLIC STEP OUT – ARCO PASADO – FLIC. • VALDEZ – FLIC. • VALDEZ – FLIC STEP OUT.

GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 2

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> • VUELTA DE CARRO – FLIC. • REDONDILLA - FLIC. 	<ul style="list-style-type: none"> • REDONDILLA – FLIC STEP OUT. • RUEDA DE CARRO – SERIES DE FLICS. • REDONDILLA – SERIES DE FLICS. • FLIC AL FRENTE. • ARCO AL FRENTE – FLIC AL FRENTE. 	<ul style="list-style-type: none"> • SERIES DE FLICS AL FRENTE. • BOUNDER/FLYSPRING. • ARCO AL FRENTE – REDONDILLA – FLIC/SERIES DE FLICS. • RUEDA DE CARRO – FLIC STEP OUT – ARCO PASADO

NIVEL 3

ELEVACIONES APROPIADAS – NIVEL 3

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERTIDA DEBAJO DEL NIVEL PREP • INVERTIDA EN NIVEL PREP • INVERSIÓN DESCENDENTE DEBAJO DEL NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR HACIA NIVEL PREP O INFERIOR • TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - LIB) • TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP A NIVEL PREP (LIB - LIB) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 3/4 DE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO DEBAJO DEL NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA LIB EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL SUSPENDIDO SUSPENDED ROLL • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A PRONO • SUBIDA HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	ASISTIDO O NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN/TOSS A MANOS • WALK-IN/TOSS A MANOS, IMPULSO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL SUSPENDIDO CON 1/2 GIRO • GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A CUNA • DESMONTE RECTO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA • 1/4 DE GIRO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA

ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 3

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - POS DEL CUERPO) CON CONEXIÓN A BASE/SPOTTER 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP (LIB - LIB) • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL PREP • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO COMPLETO DESDE NIVEL EXTENDIDO A CUNA

ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 3

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TRANSICIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON GIRO COMPLETO EN NIVEL PREP (LIB - POS DEL CUERPO) • INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL PREP • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO 	NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL SUSPENDIDO CON GIRO COMPLETO

BASKETS – NIVEL 3

SIN GIRO	CON GIRO
<ul style="list-style-type: none"> • AGRUPADO - ARQUEO BALLARCH • CHICA LINDA - ARQUEO PRETTY GIRL ARCH • CARPADO - ARQUEO PIKE ARCH • PATEO - ARQUEO KICK ARCH • AGRUPADO - POSICIÓN X BALL - X • TOE TOUCH 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO COMPLETO FULL TWIST

GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 3

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> • FLIC - FLIC/FLIC STEP OUT • SALTO - FLIC/FLIC STEP OUT • FLIC/SERIES DE FLIC - SALTO 	<ul style="list-style-type: none"> • ARCO PASADO – SERIES DE FLIC • FLIC - FLIC – FLIC O MÁS • SALTO – SERIES DE FLIC 	<ul style="list-style-type: none"> • FLIC/ SERIES DE FLIC - SALTO - FLIC/ SERIES DE FLIC • SALTO - FLIC - SALTO - FLIC • FLIC STEP OUT - FLIC/ SERIES DE FLIC • FLIC STEP OUT – ARCO PASADO – SERIES DE FLIC • ARCO PASADO - FLIC - SALTO - FLIC/ SERIES DE FLIC

GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 3

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> • REDONDILLA - MORTAL • AERIAL 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL AL FRENTE • REDONDILLA - FLIC - MORTAL • REDONDILLA – SERIES DE FLIC - MORTAL 	<ul style="list-style-type: none"> • RESORTE – AERIAL • REDONDILLA – FLIC STEP OUT - 1/2 GIRO - REDONDILLA - FLIC - MORTAL • RESORTE - REDONDILLA - A - MORTAL • BOUNDER/FLYSPRING (RESORTE A 2 PIES) - REDONDILLA - A – MORTAL

NIVEL 4

ELEVACIONES APROPIADAS – NIVEL 4

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN SUELTA HACIA NIVEL PREP O INFERIOR • INVERSIÓN SUELTA EN NIVEL PREP • INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC DESDE NIVEL EXTENDIDO A NIVEL PREP O INFERIOR (LIB - LIB) • HELICÓPTERO • SOLTAR EN NIVEL PREP • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA DEBAJO DEL NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 3/4 DE GIRO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL PREP O INFERIOR 	ASISTIDO O NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN/TOSS A MANOS • WALK-IN/TOSS A MANOS, IMPULSO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE NIVEL PREP A CUNA • GIRO COMPLETO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA

ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 4

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • POSICIÓN INVERTIDA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • TIC TOC DESDE NIVEL EXTENDIDO A NIVEL PREP O INFERIOR (POS DEL CUERPO - LIB) • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA LIB EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1-1/2 EN NIVEL PREP (LIB - LIB) • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC SOLTADO CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A NIVEL PREP (1-PIERNA - LIB) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A LIB EN NIVEL PREP (EJ: TIC TOC) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) 	ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	

ELEVACIONES ELITE – NIVEL 4

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • TIC TOC DESDE NIVEL EXTENDIDO A NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP • TRANSICIÓN CON 1-1/2 EN NIVEL PREP (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A LIB EN NIVEL PREP (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP, SUBIR SEPARANDO PIERNAS/STRADDLE UP, ETC.) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A POS DEL CUERPO EN NIVEL PREP (EJ: TIC TOC) • INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA NIVEL EXTENDIDO 	NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA • PATEO GIRO (KICK FULL) HACIA CUNA

BASKETS – NIVEL 4

SIN GIRO	CON GIRO
<ul style="list-style-type: none"> • AGRUPADO - PATEO BALL KICK • CARPADO - POSICIÓN X PIKE-X • GANCHO - PATEO HITCH KICK • DOBLE PATEO SWITCHKICK • DOBLE TOE TOUCH DOUBLE TOE TOUCH 	<ul style="list-style-type: none"> • AGRUPADO - GIRO BALL FULL • CARPADO - GIRO PIKE FULL • PATEO - GIRO KICK FULL TOE TOUCH - GIRO TOE TOUCH FULL • GIRO - TOE TOUCH FULL TOE TOUCH • DOBLE GIRO DOUBLE FULL

GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 4

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL • RODADA ATRÁS - MORTAL 	<ul style="list-style-type: none"> • SERIES DE FLIC – MORTAL • ONODI • ARCO PASADO – MORTAL • ROLLO DE EXTENSIÓN DE ESPALDA – MORTAL • FLIC/FLIC STEP OUT - MORTAL 	<ul style="list-style-type: none"> • FLIC/FLIC STEP OUT – EXTENDIDO • SALTO - SERIES DE FLIC- EXTENDIDO • SALTO - FLIC – EXTENDIDO • SALTO - SERIES DE FLIC – MORTAL • SALTO - FLIC -MORTAL

GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 4

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> • VUELTA DE CARRO – MORTAL • ARCO AL FRENTE/RESORTE – VUELTA DE CARRO - MORTAL • REDONDILLA - EXTENDIDO • REDONDILLA - ONODI • AERIAL AL FRENTE • AERIAL AL FRENTE- REDONDILLA - A - MORTAL 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL AL FRENTE STEP OUT - AERIAL • REDONDILLA - FLIC - EXTENDIDO/EXTENDIDO STEP OUT/X-OUT/SWITCH LEG • REDONDILLA - ONODI - A – WHIP(POWER)/EXTENDIDO • MORTAL AL FRENTE STEP OUT – REDONDILLA - A - MORTAL • ARCO AL FRENTE/RESORTE – REDONDILLA – A – WHIP (POWER)/EXTENDIDO • AERIAL - MORTAL/EXTENDIDO/EXTENDIDO STEP OUT • ARCO AL FRENTE/RESORTE - AERIAL - MORTAL 	<ul style="list-style-type: none"> • AERIAL AL FRENTE- REDONDILLA - A – WHIP (POWER) - MORTAL/EXTENDIDO • FLIC AL FRENTE /MORTAL AL FRENTE – MORTAL AL FRENTE • MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A - EXTENDIDO • REDONDILLA A - WHIP (POWER) /MORTAL - A - MORTAL/WHIP (POWER) /EXTENDIDO • ARCO AL FRENTE/RESORTE - REDONDILLA - A – WHIP (POWER)/MORTAL - A - MORTAL/WHIP (POWER)/EXTENDIDO • MORTAL AL FRENTE STEP OUT – REDONDILLA - A – WHIP (POWER)/MORTAL – A - MORTAL/WHIP (POWER)/EXTENDIDO • FLIC AL FRENTE – MORTAL AL FRENTE STEP OUT – REDONDILLA - A - MORTAL/WHIP (POWER)/EXTENDIDO • FLIC AL FRENTE- MORTAL AL FRENTE STEP OUT – REDONDILLA - A – WHIP (POWER)/MORTAL - A - MORTAL/WHIP (POWER)/EXTENDIDO

NIVEL 5

ELEVACIONES APROPIADAS – NIVEL 5

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) • HELICÓPTERO CON GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/4 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN 1-1/2 GIRO A PRONA • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON 1/4 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON 1/2 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	ASISTIDO O NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN/TOSS A MANOS • WALK-IN/TOSS A MANOS, IMPULSO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	

ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 5

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) 		<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON 1/2 DE GIRO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA CON 1/2 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON GIRO COMPLETO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	

ELEVACIONES ELITE – NIVEL 5

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP A LIB EN NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO • MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) • SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON GIRO COMPLETO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA CON 1/2 DE GIRO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) 	NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA

BASKETS – NIVEL 5

SIN GIRO	CON GIRO
<ul style="list-style-type: none"> • PIKE HITCH KICK • PIKE KICK PRETTY GIRL • PIKE SWITCH KICK • HITCH KICK KICK 	<ul style="list-style-type: none"> • HITCH KICK FULL • SWITCH KICK FULL • KICK KICK FULL • PIKE KICK FULL • KICK FULL KICK

GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 5

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> • SALTO – MORTAL AGRUPADO • SERIES DE FLIC – WHIP (POWER) • FLIC – WHIP (POWER) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLIC – WHIP (POWER)/MORTAL - FLIC – MORTAL • SERIES DE FLIC- WHIP (POWER)- FLIC – MORTAL • SALTO – SERIES DE FLIC – WHIP (POWER) - FLIC – MORTAL • SERIES DE FLIC - EXTENDIDO • SERIES DE FLIC- WHIP (POWER) – MORTAL 	<ul style="list-style-type: none"> • FLIC - WHIP (POWER)- MORTAL • FLIC – EXTENDIDO • SALTO - FLIC/ SERIES DE FLIC- EXTENDIDO • SALTO - FLIC – WHIP (POWER) – MORTAL • FLIC – WHIP (POWER) - A – EXTENDIDO • SERIES DE FLIC – WHIP (POWER) - EXTENDIDO • FLIC – WHIP (POWER) – EXTENDIDO • FLIC/ SERIES DE FLIC – WHIP (POWER) - A – EXTENDIDO • SALTO - FLIC/SERIES DE FLIC- WHIP (POWER) - A – EXTENDIDO

GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 5

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> • REDONDILLA – GIRO • REDONDILLA – SERIES DE FLIC - GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> • REDONDILLA - FLIC – GIRO • ARCO AL FRENTE - REDONDILLA - A – GIRO • REDONDILLA – ARABIAN • AERIAL LATERAL / AERIAL DE FRENTE - A - GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO AL FRENTE • MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A – GIRO • FLIC AL FRENTE – MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A – GIRO • REDONDILLA - A – WHIP (POWER) - A – GIRO • FLIC AL FRENTE – GIRO AL FRENTE • MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A – WHIP (POWER) - A – GIRO • FLIC AL FRENTE – MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A – WHIP (POWER) - S – GIRO

NIVEL 6

ELEVACIONES APROPIADAS – NIVEL 6

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) • SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) CON 1/2 GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) • HELICÓPTERO CON GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/4 A 1-3/4 DE GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/4 DE GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 2 GIROS A PRONO • TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - 1-PIERNA) 	ASISTIDO O NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • WALK-IN/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN/TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • WALK-IN/TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DOBLE GIRO DESDE 1-PIERNA A CUNA

ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 6

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND HACIA NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 1-3/4 DE GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) • SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON 1/4 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL PREP 	

ELEVACIONES ELITE – NIVEL 6

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO • MANO A MANO EN NIVEL EXTENDIDO SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-3/4 GIRO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON 1/4 DE GIRO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO EN NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TIC TOC CON GIRO COMPLETO EN NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) • INVERSIÓN SUELTA CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • TIC TOC CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - POS DEL CUERPO) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) 	NO ASISTIDO: <ul style="list-style-type: none"> • TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO PATEO GIRO A CUNA • PATEO DOBLE GIRO A CUNA

BASKETS – NIVEL 6

SIN GIRO	CON GIRO
<ul style="list-style-type: none"> PIKE HITCH PATADA PIKE PATADA NIÑA BONITA PIKE SWITCH PATADA HITCH PATADA-PATADA 	<ul style="list-style-type: none"> BALL (BOLITA) DOBLE GIRO PIKE DOBLE GIRO PATADA DOBLE GIRO TOE TOUCH (RUSO) DOBLE GIRO DOUBLE UP TOE TOUCH (RUSO) HITCH PATADA DOBLE GIRO SWITCH PATADA DOBLE GIRO PATADA GIRO PATADA GIRO

GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 6

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> SALTO MORTAL (AGRUPADO) 	<ul style="list-style-type: none"> SERIES DE FLIC A GIRO SALTO – SERIES DE FLIC – GIRO FLIC - WHIP (POWER)-SERIES DE FLIC – GIRO SERIES DE FLIC - WHIP (POWER)- GIRO FLIC - WHIP (POWER)- A - GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> FLIC – GIRO SALTO - FLIC – GIRO GIRO DE PARADO SALTO – GIRO FLIC - WHIP (POWER)- GIRO SALTO - FLIC - WHIP (POWER)- GIRO SERIES DE FLIC – DOBLE GIRO SALTO – SERIES DE FLIC – DOBLE GIRO BHS - WHIP - BHS SERIES - DOUBLE FULL BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL BHS - WHIP - DOUBLE FULL JUMP - BHS/BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL BHS SERIES - FULL/DOUBLE FULL - WHIP - FULL/DOUBLE FULL

GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 6

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> VUELTA DE CARRO – GIRO REDONDILLA – GIRO REDONDILLA - FLIC/SERIES DE FLIC – GIRO ARCO AL FRENTE - HACIA* - GIRO AERIAL LATERAL/AERIAL FRONTAL/ONODI - HACIA* - GIRO GIRO AL FRENTE 	<ul style="list-style-type: none"> MORTAL AL FRENTE STEP OUT - HACIA* - GIRO REDONDILLA – WHIP (POWER) – GIRO REDONDILLA - HACIA* – WHIP (POWER) - HACIA* - GIRO REDONDILLA – MEDIO GIRO STEP OUT - HACIA* - GIRO REDONDILLA - FLIC - GIRO - HACIA* - GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> REDONDILLA – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA* – DOBLE GIRO ARCO AL FRENTE - HACIA* – DOBLE GIRO MORTAL AL FRENTE STEP OUT - HACIA* – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA* - WHIP (POWER)- HACIA* – DOBLE GIRO REDONDILLA – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO REDONDILLA - ARABIAN - HACIA* – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA* - GIRO - HACIA* - DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA* - 1.5 STEP OUT - HACIA* – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA* – DOBLE - SERIES DE FLIC - HACIA* – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA* - GIRO - HACIA* – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - HACIA* – WHIP (POWER) - HACIA* – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA* – DOBLE GIRO – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - ARABIAN - REDONDILLA - HACIA* – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO

NIVEL 7

ELEVACIONES APROPIADAS – NIVEL 7

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> MORTAL LIBRE DESDE NIVEL DE SUELO A CUNA MORTAL LIBRE DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL PREP MORTAL LIBRE DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL EXTENDIDO INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO INVERSIÓN SUELTA DEDE EL NIVEL PREP O SUPERIOR A LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB) SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) CON 1/2 GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) HELICÓPTERO CON GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A CUNA MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL PREP MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON 1-1/4 A 1-3/4 HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON 1-1/4 HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA NIVEL PREP O INFERIOR 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 2 GIROS A PRONO SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - 1-PIERNA) SOLTAR CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) 	<ul style="list-style-type: none"> ASISTIDO O NO ASISTIDO: WALK-IN/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO WALK-IN/TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO WALK-IN/TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> MORTAL LIBRE ADELANTE HACIA NIVEL DE SUELO MORTAL LIBRE DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A CUNA DOBLE GIRO DESDE 1-PIERNA A CUNA

ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 7

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO REWIND HACIA NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO) 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 1-3/4 DE GIRO HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> TIC TOC CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) SOLTAR CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON 1/4 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) 	<ul style="list-style-type: none"> ASISTIDO: TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO TOSS A 1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO TOSS CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL PREP 	<ul style="list-style-type: none">

ELEVACIONES ELITE – NIVEL 7

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO • MANO A MANO EN NIVEL EXTENDIDO SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND HACIA NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • DOS GIROS (720) A EXTENSIÓN (SOLO EQUIPOS MIXTOS EN PAREJAS) • REWIND A EXTENSIÓN (SOLO EQUIPO FEMENILES) • REDONDILLA REWIND A EXTENSIÓN (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-1/2 HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON 1-3/4 HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO • TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1-1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO EN NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO) • TIC TOC CON GIRO COMPLETO EN NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB) • ÍNVERSIÓN SUELTA CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • TIC TOC CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - POS DEL CUERPO) • SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP) • SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP) 	<p>NO ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS A 1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO • TOSS CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO • REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • GIRO PATEO GIRO A CUNA • PATEO DOBLE GIRO A CUNA • MORTAL LIBRE DESDE NIVEL PREP CON 1/2 GIRO A CUNA

BASKETS – NIVEL 7

SIN GIRO	CON GIRO	ESPECIALIDADES Y/O DOBLES GIROS
<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL AGRUPADO TUCK • MORTAL AGRUPADO - X X-OUT • MORTAL CARPADO PIKE • MORTAL EXTENDIDO LAYOUT 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL EXTENDIDO CON GIRO LAYOUT FULL • AGRUPADO – X CON GIRO X-OUT FULL • PATEO GIRO SPLIT FULL 	<ul style="list-style-type: none"> • MORTAL EXTENDIDO CON DOBLE GIRO LAYOUT DOUBLE • ARABIAN CON 1-1/2 GIRO ARABIAN 1-1/2 • MORTAL CARPADO EXTENDIDO CON DOBLE GIRO PIKE OPEN DOUBLE FULL

GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 7

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> SALTO MORTAL (AGRUPADO) 	<ul style="list-style-type: none"> SERIES DE FLIC A GIRO SALTO – SERIES DE FLIC – GIRO FLIC - WHIP (POWER)- SERIES DE FLIC – GIRO SERIES DE FLIC - WHIP (POWER)- GIRO FLIC - WHIP (POWER)- A - GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> FLIC – GIRO SALTO - FLIC – GIRO GIRO DE PARADO SALTO – GIRO FLIC - WHIP (POWER)- GIRO SALTO - FLIC - WHIP (POWER)- GIRO SERIES DE FLIC – DOBLE GIRO SALTO – SERIES DE FLIC – DOBLE GIRO BHS - WHIP - BHS SERIES - DOUBLE FULL BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL BHS - WHIP - DOUBLE FULL JUMP - BHS/BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL BHS SERIES - FULL/DOUBLE FULL - WHIP - FULL/DOUBLE FULL

GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 7

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> VUELTA DE CARRO – GIRO REDONDILLA – GIRO REDONDILLA - FLIC/SERIES DE FLIC – GIRO ARCO AL FRENTE - HACIA* - GIRO AERIAL LATERAL/AERIAL FRONTAL/ONODI - HACIA - GIRO GIRO AL FRENTE 	<ul style="list-style-type: none"> MORTAL AL FRENTE STEP OUT - HACIA - GIRO REDONDILLA – WHIP (POWER) – GIRO REDONDILLA - HACIA – WHIP (POWER) - HACIA - GIRO REDONDILLA – MEDIO GIRO STEP OUT - HACIA - GIRO REDONDILLA - FLIC - GIRO - HACIA - GIRO 	<ul style="list-style-type: none"> REDONDILLA – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA – DOBLE GIRO ARCO AL FRENTE - HACIA – DOBLE GIRO MORTAL AL FRENTE STEP OUT - HACIA – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA - WHIP (POWER)- HACIA – DOBLE GIRO REDONDILLA – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO REDONDILLA - ARABIAN - HACIA – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA - GIRO - HACIA - DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA - 1.5 STEP OUT - HACIA – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA – DOBLE - SERIES DE FLIC - HACIA – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA - GIRO - HACIA – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - HACIA – WHIP (POWER) - HACIA – DOBLE GIRO REDONDILLA - HACIA – DOBLE GIRO – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - ARABIAN - REDONDILLA - HACIA – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO