

SISTEMA DE CALIFICACIÓN

HABILIDADES Y NIVELES APROPIADOS

NIVEL 1



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.