

# SISTEMA DE CALIFICACIÓN

HABILIDADES Y NIVELES APROPIADOS

## NIVEL 1



**ASMEC**  
C H E E R & D A N C E

© ASMEC Cheer & Dance 2023

[www.asmex.mx](http://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"> <li>N/A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) A LIB DEBAJO DEL NIVEL PREP</li> <li>TIC TOC DEBAJO DEL NIVEL PREP (LIB - LIB)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DEBAJO DEL NIVEL PREP.</li> <li>1/4 A EL NIVEL DE SUELO</li> <li>TRANSICIÓN CON 1/4 DE GIRO DESDE EL NIVEL PREP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PARADO SOBRE LA ESPALDA</li> <li>SHOW &amp; GO A NIVEL PREP</li> <li>ESCUADRA/SENTADO EN V</li> <li>ACOSTADO DE ESPALDA/SUPINO</li> <li>ESCUADRA/SENTADO EN V EXTENDIDA</li> <li>ELEVACIÓN EN 1 PIERNA DEBAJO DEL NIVEL PREP</li> <li>ACOSTADO DE ESPALDA</li> <li>ELEVACIÓN LIB EN NIVEL PREP CON CONEXIÓN MANO/BRAZO</li> <li>SENTADO SOBRE LOS HOMBROS</li> <li>SILLA</li> <li>PARADO SOBRE LOS HOMBROS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>STEP DOWN / BAJADA DE PIE</li> </ul>

#### ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 1

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

#### ELEVACIONES ELITE – NIVEL 1

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

### GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 1

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

### GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 1

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