

SISTEMA DE CALIFICACIÓN

HABILIDADES Y NIVELES APROPIADOS

NIVEL 3



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

© ASMEX Cheer & Dance 2023

www.asmex.mx

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