

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

#### ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 3

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

#### ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 3

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

### BASKETS – NIVEL 3

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

### GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 3

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

### GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 3

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