

SISTEMA DE CALIFICACIÓN

HABILIDADES Y NIVELES APROPIADOS

NIVEL 4



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

© ASMEC Cheer & Dance 2023

www.asmec.mx

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