

# SISTEMA DE CALIFICACIÓN

HABILIDADES Y NIVELES APROPIADOS

**NIVEL 5**



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

© ASMEX Cheer & Dance 2023

[www.asmex.mx](http://www.asmex.mx)

### NIVEL 5

#### ELEVACIONES APROPIADAS – NIVEL 5

| INVERSIONES   | MOVIMIENTOS SUELTOS  | SUBIDAS CON GIRO   | COMBINACIÓN DE ELEMENTOS  | ESTILO COED   | DESMONES/BAJADAS |
|---|--|--|---|---|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB)</li> <li>• TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - LIB)</li> <li>• HELICÓPTERO CON GIRO</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRANSICIÓN CON 1-1/4 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA NIVEL PREP</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRANSICIÓN 1-1/2 GIRO A PRONA</li> <li>• SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON 1/4 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP)</li> <li>• SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON 1/2 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP)</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/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> </ul> |                  |

#### ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 5

| INVERSIONES | MOVIMIENTOS SUELTOS   | SUBIDAS CON GIRO | COMBINACIÓN DE ELEMENTOS   | ESTILO COED  | DESMONES/BAJADAS |
|-------------|---|------------------|--|--|------------------|
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO)</li> </ul> |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB)</li> <li>• SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON 1/2 DE GIRO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP)</li> <li>• SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA CON 1/2 DE GIRO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP)</li> <li>• SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON GIRO COMPLETO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP)</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> <li>• TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO</li> </ul> |                  |

#### ELEVACIONES ELITE – NIVEL 5

| INVERSIONES  | MOVIMIENTOS SUELTOS   | SUBIDAS CON GIRO  | COMBINACIÓN DE ELEMENTOS  | ESTILO COED   | DESMONES/BAJADAS  |
|--|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• INVERSIÓN SUELTA DESDE NIVEL PREP A LIB EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) HACIA LIB EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO)</li> <li>• TIC TOC EN NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• TRANSICIÓN CON 1-1/2 GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP O SUPERIOR A NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO)</li> <li>• TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB)</li> <li>• SOLTAR DESDE NIVEL DE SUELO CON GIRO COMPLETO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP)</li> <li>• SOLTAR DESDE NIVEL DE CINTURA CON 1/2 DE GIRO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP)</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> <li>• TOSS A 1-PIERNA/1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• DOBLE GIRO DESDE 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO A CUNA</li> </ul> |

### BASKETS – NIVEL 5

| SIN GIRO  | CON GIRO  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• PIKE HITCH KICK</li> <li>• PIKE KICK PRETTY GIRL</li> <li>• PIKE SWITCH KICK</li> <li>• HITCH KICK KICK</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• HITCH KICK FULL</li> <li>• SWITCH KICK FULL</li> <li>• KICK KICK FULL</li> <li>• PIKE KICK FULL</li> <li>• KICK FULL KICK</li> </ul> |

### GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 5

| APROPIADO   | AVANZADO  | ELITE  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• SALTO – MORTAL AGRUPADO</li> <li>• SERIES DE FLIC – WHIP (POWER)</li> <li>• FLIC – WHIP (POWER)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLIC – WHIP (POWER)/MORTAL - FLIC – MORTAL</li> <li>• SERIES DE FLIC- WHIP (POWER)- FLIC – MORTAL</li> <li>• SALTO – SERIES DE FLIC – WHIP (POWER) - FLIC – MORTAL</li> <li>• SERIES DE FLIC - EXTENDIDO</li> <li>• SERIES DE FLIC- WHIP (POWER) – MORTAL</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLIC - WHIP (POWER)- MORTAL</li> <li>• FLIC – EXTENDIDO</li> <li>• SALTO - FLIC/ SERIES DE FLIC- EXTENDIDO</li> <li>• SALTO - FLIC – WHIP (POWER) – MORTAL</li> <li>• FLIC – WHIP (POWER) - A – EXTENDIDO</li> <li>• SERIES DE FLIC – WHIP (POWER) - EXTENDIDO • FLIC – WHIP (POWER) – EXTENDIDO</li> <li>• FLIC/ SERIES DE FLIC – WHIP (POWER) - A – EXTENDIDO</li> <li>• SALTO - FLIC/SERIES DE FLIC- WHIP (POWER) - A – EXTENDIDO</li> </ul> |

### GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 5

| APROPIADO   | AVANZADO   | ELITE   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• REDONDILLA – GIRO</li> <li>• REDONDILLA – SERIES DE FLIC - GIRO</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• REDONDILLA - FLIC – GIRO</li> <li>• ARCO AL FRENTE - REDONDILLA - A – GIRO</li> <li>• REDONDILLA – ARABIAN</li> <li>• AERIAL LATERAL / AERIAL DE FRENTE - A - GIRO</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• GIRO AL FRENTE</li> <li>• MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A – GIRO</li> <li>• FLIC AL FRENTE – MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A – GIRO</li> <li>• REDONDILLA - A – WHIP (POWER) - A – GIRO</li> <li>• FLIC AL FRENTE – GIRO AL FRENTE</li> <li>• MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A – WHIP (POWER) - A – GIRO</li> <li>• FLIC AL FRENTE – MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A – WHIP (POWER) - S – GIRO</li> </ul> |