

# SISTEMA DE CALIFICACIÓN

HABILIDADES Y NIVELES APROPIADOS

**NIVEL 5**



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

© ASMEC Cheer & Dance 2023

[www.asmec.mx](http://www.asmec.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 HANDS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• TOSS A HANDS, 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>