

# SISTEMA DE CALIFICACIÓN

HABILIDADES Y NIVELES APROPIADOS

**NIVEL 7**



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

© ASMEX Cheer & Dance 2023

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

### NIVEL 7

#### ELEVACIONES APROPIADAS – NIVEL 7

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>MORTAL LIBRE DESDE NIVEL DE SUELO A CUNA</li> <li>MORTAL LIBRE DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL PREP</li> <li>MORTAL LIBRE DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL EXTENDIDO</li> <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 O SUPERIOR A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>INVERSIÓN SUELTA DEDE EL NIVEL PREP O SUPERIOR A LIB 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>SUBIDA CAMBIANDO EL PIE DESDE NIVEL DE SUELO (SWITCH UP) CON 1/2 GIRO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>TIC TOC DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (LIB - POS DEL CUERPO)</li> <li>HELICÓPTERO CON GIRO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A CUNA</li> <li>MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL PREP</li> <li>MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A NIVEL EXTENDIDO</li> <li>TRANSICIÓN CON GIRO COMPLETO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>TRANSICIÓN CON 1-1/4 A 1-3/4 HACIA 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>TRANSICIÓN CON 1-1/4 HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA NIVEL PREP O INFERIOR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TRANSICIÓN CON 1-1/2 A 2 GIROS A PRONO</li> <li>SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - 1-PIERNA)</li> <li>SOLTAR CON 1/2 GIRO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ASISTIDO O NO ASISTIDO:</li> <li>WALK-IN/TOSS A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>WALK-IN/TOSS A MANOS, IMPULSO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>WALK-IN/TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MORTAL LIBRE ADELANTE HACIA NIVEL DE SUELO</li> <li>MORTAL LIBRE DESDE NIVEL PREP O INFERIOR A CUNA</li> <li>DOBLE GIRO DESDE 1-PIERNA A CUNA</li> </ul>

#### ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 7

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

### ELEVACIONES ELITE – NIVEL 7

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	DESMONES/BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANO A MANO DESDE NIVEL PREP SOLTADO A LIB EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• MANO A MANO EN NIVEL EXTENDIDO SOLTADO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• REWIND HACIA NIVEL EXTENDIDO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DOS GIROS (720) A EXTENSIÓN (SOLO EQUIPOS MIXTOS EN PAREJAS)</li> <li>• REWIND A EXTENSIÓN (SOLO EQUIPO FEMENILES)</li> <li>• REDONDILLA REWIND A EXTENSIÓN (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• TRANSICIÓN CON 1-1/2 HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• TRANSICIÓN CON 1-3/4 HACIA POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• TRANSICIÓN CON DOBLE GIRO HACIA 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUBIDA DE FLIC FLAC (BACK HANDSPRING UP) CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1-1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• TIC TOC CON 1/4 A 3/4 DE GIRO EN NIVEL EXTENDIDO (POS DEL CUERPO - POS DEL CUERPO)</li> <li>• TIC TOC CON GIRO COMPLETO EN NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - LIB)</li> <li>• ÍNVERSIÓN SUELTA CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP)</li> <li>• TIC TOC CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL PREP A NIVEL EXTENDIDO (1-PIERNA - POS DEL CUERPO)</li> <li>• SOLTAR CON 1-1/2 GIRO DESDE NIVEL DE SUELO A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SWITCH UP)</li> <li>• SOLTAR CON GIRO COMPLETO DESDE NIVEL DE CINTURA A POS DEL CUERPO EN NIVEL EXTENDIDO (EJ: SUBIR AGRUPADO/BALL UP)</li> </ul>	<p>NO ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TOSS A 1-PIERNA EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• TOSS A 1-BRAZO EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• TOSS CON GIRO COMPLETO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• SUBIDA DE HANDVOLT (FRONT HANDSPRING UP) CON 1/2 GIRO A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> <li>• REWIND A 2-PIERNAS EN NIVEL EXTENDIDO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GIRO PATEO GIRO A CUNA</li> <li>• PATEO DOBLE GIRO A CUNA</li> <li>• MORTAL LIBRE DESDE NIVEL PREP CON 1/2 GIRO A CUNA</li> </ul>

### BASKETS – NIVEL 7

SIN GIRO	CON GIRO	ESPECIALIDADES Y/O DOBLES GIROS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MORTAL AGRUPADO TUCK • MORTAL AGRUPADO - X X-OUT • MORTAL CARPADO PIKE • MORTAL EXTENDIDO LAYOUT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MORTAL EXTENDIDO CON GIRO LAYOUT FULL • AGRUPADO – X CON GIRO X-OUT FULL • PATEO GIRO SPLIT FULL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MORTAL EXTENDIDO CON DOBLE GIRO LAYOUT DOUBLE • ARABIAN CON 1-1/2 GIRO ARABIAN 1-1/2 • MORTAL CARPADO EXTENDIDO CON DOBLE GIRO PIKE OPEN DOUBLE FULL</li> </ul>

### GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 7

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> <li>SALTO MORTAL (AGRUPADO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SERIES DE FLIC A GIRO</li> <li>SALTO – SERIES DE FLIC – GIRO</li> <li>FLIC - WHIP (POWER)- SERIES DE FLIC – GIRO</li> <li>SERIES DE FLIC - WHIP (POWER)- GIRO</li> <li>FLIC - WHIP (POWER)- A - GIRO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FLIC – GIRO</li> <li>SALTO - FLIC – GIRO</li> <li>GIRO DE PARADO</li> <li>SALTO – GIRO</li> <li>FLIC - WHIP (POWER)- GIRO</li> <li>SALTO - FLIC - WHIP (POWER)- GIRO</li> <li>SERIES DE FLIC – DOBLE GIRO</li> <li>SALTO – SERIES DE FLIC – DOBLE GIRO</li> <li>BHS - WHIP - BHS SERIES - DOUBLE FULL</li> <li>BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL</li> <li>BHS - WHIP - DOUBLE FULL</li> <li>JUMP - BHS/BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL</li> <li>BHS SERIES - FULL/DOUBLE FULL - WHIP - FULL/DOUBLE FULL</li> </ul>

### GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 7

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"> <li>VUELTA DE CARRO – GIRO</li> <li>REDONDILLA – GIRO</li> <li>REDONDILLA - FLIC/SERIES DE FLIC – GIRO</li> <li>ARCO AL FRENTE - HACIA* - GIRO</li> <li>AERIAL LATERAL/AERIAL FRONTAL/ONODI - HACIA - GIRO</li> <li>GIRO AL FRENTE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MORTAL AL FRENTE STEP OUT - HACIA - GIRO</li> <li>REDONDILLA – WHIP (POWER) – GIRO</li> <li>REDONDILLA - HACIA – WHIP (POWER) - HACIA - GIRO</li> <li>REDONDILLA – MEDIO GIRO STEP OUT - HACIA - GIRO</li> <li>REDONDILLA - FLIC - GIRO - HACIA - GIRO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>REDONDILLA – DOBLE GIRO</li> <li>REDONDILLA - HACIA – DOBLE GIRO</li> <li>ARCO AL FRENTE - HACIA – DOBLE GIRO</li> <li>MORTAL AL FRENTE STEP OUT - HACIA – DOBLE GIRO</li> <li>REDONDILLA - HACIA - WHIP (POWER)- HACIA – DOBLE GIRO</li> <li>REDONDILLA – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO</li> <li>REDONDILLA - ARABIAN - HACIA – DOBLE GIRO</li> <li>REDONDILLA - HACIA - GIRO - HACIA - DOBLE GIRO</li> <li>REDONDILLA - HACIA - 1.5 STEP OUT - HACIA – DOBLE GIRO</li> <li>REDONDILLA - HACIA – DOBLE - SERIES DE FLIC - HACIA – DOBLE GIRO</li> <li>REDONDILLA - HACIA - GIRO - HACIA – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO</li> <li>MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - HACIA – WHIP (POWER) - HACIA – DOBLE GIRO</li> <li>REDONDILLA - HACIA – DOBLE GIRO – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO</li> <li>MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - ARABIAN - REDONDILLA - HACIA – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO</li> </ul>