

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

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

ELEVACIONES AVANZADAS – NIVEL 7

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

ELEVACIONES ELITE – NIVEL 7

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

BASKETS – NIVEL 7

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

GIMNASIA DE PARADO – NIVEL 7

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

GIMNASIA EN LÍNEA – NIVEL 7

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