

REQUISITOS TÉCNICOS

TRY OUT DE SELECCIONES COLOMBIA

MODALIDAD CHEER

Todas las habilidades en Gimnasia y en Acrobacia se presentarán en suelo sin resortes, dado a que las competencias para selecciones se realizan en este tipo de piso.

CATEGORÍA

ALL GIRL ELITE

(Similar a Nivel 5 Y 6)

GIMNASIA

Habilidades Élite De Gimnasia Estática

- Mortal atrás agrupado o Mortal atrás con giro agrupado
- Salto Ruso -Mortal atrás agrupado
- Series de Flic flac – Mortal extendido o Mortal extendido con giro.
- Combinación Libre.

Habilidades Élite De Gimnasia De Carrera

- Round off – flic flac -mortal extendido o extendido con giro.
- Combinación libre.

ACROBACIA

Habilidades de Acrobacia

- Switch up con giro a posición de cuerpo llegando a nivel extendido.
- Full up y $\frac{1}{2}$ a 1 pie (Liberty) llegando a nivel extendido
- Tic toc de posición a posición de cuerpo desde nivel de extendido a nivel extendido.
- Inversión del nivel preparación llegando a nivel extendido.
- Desmonte en doble giro a posición de cuna desde nivel extendido a un pie.
- Lanzamiento patada con doble giro.
- Lanzamiento con variedad del nivel apropiado

Posición de cuerpo: Heel Strech, Bow and Arrow, Scale, Scorpion, Needle.

CATEGORÍA

COED PREMIER ELITE

(Similar a Nivel 6 Y 7)

GIMNASIA

Habilidades Élite De Gimnasia Estática

- Mortal atrás agrupado o Mortal atrás con giro agrupado
- Series de Flic flac – Mortal extendido o con giro
- Combinación libre

Habilidades Élite De Gimnasia De Carrera

- Round off – flic flac -mortal extendido con giro.
- Combinacion libre.

ACROBACIA

Habilidades de Acrobacia

- Full up
- Cupie
- Rewind a un pie a nivel de extensión.
- Rewind a una mano a nivel de extensión.
- Inversión de nivel de extensión devolviendo a nivel extendido.
- Flic flac con giro a extensión a dos pies
- Movimiento libre (Paloma 1 ½ nivel extendido, o doble giro desde la superficie a nivel extendido.)
- Desmonte en doble giro a posición de cuna desde nivel extendido a un pie.
- Variaciones de desmonte con mortal.
- Dos Lanzamientos del nivel apropiado.

Posición de cuerpo: Heel Strech, Bow and Arrow, Scale, Scorpion, Needle