

SISTEMA DE BANDAS "TRICKING ARGENTINA" 2018 (Hombres)

BANDA BLANCA	BANDA AMARILLA	BANDA VERDE CLARO	BANDA VERDE OSCURO	BANDA VIOLETA	BANDA ROJA	BANDA NEGRA
Kicks	Kicks	Kicks	Kicks	Kicks	Kicks	Kicks
Round kick	Round hyper	Pop Tornado	Cheat 540 (altura cabeza)	Cheat 540 + hook	Jackknife	540 gyro
Inside Crescent	Cheat 540 (altura rodilla)	Pop 360	Pop 360 hyper	Pop 720	Sideswipe	Swipeknife
Outside Crecent	Cheat 360	Cheat 360 hyper	Backside 7	Backside 900	Pop 720 double	Pop 900
Hook kick	Tsunami (Swing Hook)	Narabong	Cheat 720	Cheat 720 doble	Pop 360 gyro	Backside 1080
Tornado	Autobahn	Feilong		Parafuso /Envergado	Cheat 900	Cheat 900 hyper / Swing 900
Front kick - Side kick	Sweep Round - Sweep Hook					
Tricks	Tricks	Tricks	Tricks	Tricks	Tricks	Tricks
Spyder	Transformer	Aerial	Aerial front / Aerial semi	Gainer Flash	Aerial hyper / Brandy	Aerial Twist/ Aerial Switch
TD Flash	Macaco	Slant Gainer	Kick the moon	B-twist round	Gainer Switch	Gainer 4 / Gainer plancha
Butterfly kick (B-kick)	B-kick (B-step setup)	Raiz (no invertido)	Butterfly twist (B-twist)	Touch Down Raiz (TDR)	B-twist hyper	B-twist hyper hook
Lazy boy	Sailor moon	Masterscoot	Raiz	Cork	Grand Masterswipe	Shuriken Twist
Scout	Monkey Flip	Masterswipe	Valdez		Cork hyper	Box-cutter
Tumbling	Tumbling	Tumbling	Tumbling	Tumbling	Tumbling	Tumbling
Front Roll	Handstand (Invertida)	Reversao / Mortero	Frontflip (Mortal Adelante)	Frontflip (stepout) / Webster	Front Flashkick / Escuadra	Wrapfull
Back Roll	Roll volado	Roll arabian volado	Backflip (Mortal Atrás)	Arabian	Rodeo / Jesus (Backflip)	Rocket boy / Terada Grab
SideRoll	Roll arabian	Round Off-salto en extensión	Backhandspring (Flic Flac)	Flashkick / X-out (Standing)	Flash swich / X-Flash	Cart/Round off - Hyper hook
Cartwheel (medialuna)	Cart 1 mano (opuesta)	Cart + extensión (atrás y adelante)	Back Roll to Handstand (Yuste)	Cart-full	Cart-full hyper / Full dobleleg	Cart/Round off - double full
Combo	Combo	Combo	Combo	Combo	Combo	Combo
Hook> Cart	Hook> Cart> Scoot> Macaco	Aerial> Scoot> swing (round hyper, Tsunami)	Narabong> cart> wrap round	Hook > Scoot > Valdez > Backflip	Cheat 720> Aerial > Mscoot > cork	Cheat 9> hook> (scoot, raiz, TDR)> Cork
Scoot> TD Flash	Round hyper> Hook > Sailor Moon	Pop 360> Hook> Tornado	Feilong > Hook > 540	B-twist st Slant Gainer	Combo terminado con cart-full twist	2 Cork o 2 Gainer switch en un mismo combo
Round> Hook> Tornado	Sweep Round> Sweep Hook> B kick	Autobahn> Cart> Bkick	(Round off, flic flac) > Backflip	BS9>Hook>(Scoot/Mscoot)> Gainer	TDR st Cork	B-twist st Cork
Fuerza/Habilidad	Fuerza/Habilidad	Fuerza/Habilidad	Fuerza/Habilidad	Fuerza/Habilidad	Fuerza/Habilidad	Fuerza/Habilidad
invertida a 45° contra pared 5"	invertida a 90° contra pared 10"	Invertida contra la pared 30"	Invertida sin apoyo 2"	2 flexiones en invertida con apoyo	Invertida sin apoyo 5"	5 flexiones en invertida con apoyo
15 abdominales rectos bolita	10 abdominales extendido-bolita	10 abdominales "carpa"	8 Abdominales figura 4 (c/ pierna)	6 burpees	10 Burpees con salto y agrupe	5 Burpees y agrupe 1 pierna (cada pierna)
30" espinal patada croll	10 abdominales "flashkick"	10 abdominales "Rocket boy"	20" plancha lateral sobre codo (cada lado)	30" twist soviético manteniendo pies en el aire	15" abdom superman con 2 apoyos (cada lado)	30" abdom superman con 2 apoyos (cada lado)
30" plancha prona isométrico (codos)	60" plancha prona isométrico (codos)	30" plancha supina isométrico (piernas extendidas)	15" abdom plancha prona superman 1 mano isométrico	6 flexiones de brazo con aplauso	20 plancha invertida + flashkick	20 Abdominales oblicuos en V con piernas rectas juntas
10 plancha a escuadra	10 flexo-extensiones de brazos	10 flexo-extensiones de brazo en escuadra	Salto de Plancha a Escuadra (10 repeticiones)	star kip up	Kip up	Coin drop
10 sentadillas con salto	10 estocadas con salto	5 estocada-front kick (cada lado)	3 saltos verticales con 1 pierna y agrupe (cada pierna)	5 saltos verticales con 1 pierna con agrupe (cada pierna)	20" Estocada a sentadilla a estocada otro lado (saltando)	5 sentadillas 1 pierna "pistol" (cada pierna)
			Extra	Extra	Extra	Extra
			Banda blanca darkside	Banda amarilla darkside	Banda verde claro darkside	Banda verde oscuro darkside