

NIVELES APROPIADOS NIVEL 1 SEPTIEMBRE 2023

SUBIDAS

SUBIDAS APROPIADAS

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	BAJADAS
	<ul style="list-style-type: none">• Switch up a lib debajo de prep• Tic toc debajo de prep lib a lib	<ul style="list-style-type: none">• 1/4 de giro a subida debajo de prep• 1/4 de giro hacia el piso• 1/4 de giro desde prep	<ul style="list-style-type: none">• Parado sobre espalda (Nugget)• Show & go a nivel prep• Straddle sit / squat• Flat back / muertito• Straddle sit / squat en Extensión• Subida a 1 pie debajo de prep• Flat back / muertito en Extensión• Subida a 1 pie en prep con bracer/conexión• Subida a 1 pie debajo de prep• Sentado de hombros• Silla• Parado de hombros• Prona	<ul style="list-style-type: none">• Step down / bajada de pie

SUBIDAS AVANZADAS

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none">• Inversion a nivel de piso	<ul style="list-style-type: none">• Switch up a figura debajo de prep• Tic toc debajo de prep lib a figura• Tic toc de lib a figura con bracer/conexión• switch up estilo suelto de piso a lib en prep con bracer/conexión• Estilo suelto de cintura a lib en prep con bracer/conexión	<ul style="list-style-type: none">• 1/4 de giro a lib en prep con bracer/conexión desde debajo de prep• Transición con 1/4 de giro de prep a prep	<ul style="list-style-type: none">• Transición desde debajo de prep a figura en prep con bracer/conexión• Tic toc lib a lib con 1/4 de giro en prep con bracer/conexión	

SUBIDAS ELITE

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	BAJADAS
	<ul style="list-style-type: none">• Tic toc en prep figura a figura con bracer/conexión• Tic toc debajo de prep figura a figura• Switch up estilo libre de piso a figura en prep con bracer/conexión• Estilo libre de cintura a figura en prep con bracer/diagonal conexión	<ul style="list-style-type: none">• 1/4 de giro a prep desde debajo de prep• 1/4 de giro a figura en prep con bracer/conexión desde debajo de prep	<ul style="list-style-type: none">• Tic toc figura a figura con 1/4 de giro en prep con bracer/conexión• Switch up libre con 1/4 de giro desde debajo de prep a 1 pie en prep con bracer/conexión• Estilo libre con 1/4 de giro de cintura a lib en prep con conexión• Tic toc con 1/4 de giro desde debajo de prep figura a figura	<ul style="list-style-type: none">• Cuna recta desde prep

NIVELES APROPIADOS NIVEL 1 SEPTIEMBRE 2023

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• Rodada al frente/atrás• Rodada con apertura de piernas (straddle roll)• Arco desde piso• Parado de manos a arco• Parado de manos• Arco, patada a pasar• Arco estático• Limber al frente/atrás	<ul style="list-style-type: none">• Parado de manos rodada al frente• Arco pasado atras• Arco pasado rodada atrás arco pasado	<ul style="list-style-type: none">• Series de arco pasado atrás• Arco pasado con cambio de pierna (switch leg)• Back extension roll• Back extension roll – arco pasado/series de arco pasado atrás• Valdez

GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• Vuelta de carro• Vuelta de carro – rodada atrás	<ul style="list-style-type: none">• Redondilla• Arco pasado al frente/ series de arco pasado al frente• Vuelta de carro – arco pasado atrás	<ul style="list-style-type: none">• Vuelta de carro – series de arco pasado atrás• Arco pasado al frente – vuelta de carro/redondilla• Arco pasado al frente – vuelta de carro – arco pasado atrás/series de arco pasado atrás• Arco pasado al frente – vuelta de carro – arco pasado atrás con cambio de pierna (switch leg)