

# NIVELES APROPIADOS NIVEL 2 SEPTIEMBRE 2023

## SUBIDAS

### SUBIDAS APROPIADAS

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Inversion desde piso a debajo de nivel prep</li><li>• Inversion desde piso a prep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tic toc con conexión prep a prep, lib a lib</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 giro a subida debajo de prep</li><li>• 1/2 giro a prep</li><li>• 1/4 giro a 1 pie en prep</li><li>• 1/4 giro a subida en extensión 2 pies</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Subida a 1 pie en prep</li><li>• Extension</li><li>• Rollo de barril</li><li>• Variaciones de leap frog</li><li>• Walk in a prep press a extensión</li><li>• 1/2 giro a prona</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuna desde figura en prep</li></ul>

### SUBIDAS AVANZADAS

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Inversion desde piso a un pié en prep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Switch up estilo libre (Con conexión) desde piso a lib en prep</li><li>• Tic toc con conexión prep a prep, lib a figura</li><li>• Swithc up conectado desde cintura a lib en prep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1/2 giro desde prep a figura en prep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tic toc con 1/2 giro subida a 1 pie en prep</li><li>• Inversión con 1/2 giro a subida a 1 pie en prep</li><li>• 1/2 giro desde extensión a cuna</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuna desde extensión</li></ul>

### SUBIDAS ELITE

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Inversion desde piso a extensión 2 pies</li><li>• Inversión desde piso a figura en prep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tic toc conectado en prep figura a figura</li><li>• Switch up (con conexión) de piso a figura en prep</li><li>• Estilo libre de cintura a figura en prep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 giro a subida en extensión 2 pies</li><li>• Medio giro a figura en prep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inversión con 1/2 giro a subida en 2 pies en extensión</li><li>• Inversión con 1/2 giro a figura en prep</li><li>• Tic toc con 1/2 giro en prep a figura</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1/4 de giro desde prep o extensión a cuna</li></ul>

### BASKETS

#### SIN TWIST

Vuelo recto

#### CON TWIST

# NIVELES APROPIADOS NIVEL 2 SEPTIEMBRE 2023

## GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Flic de parado</li><li>• Flic de parado step out</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arco pasado atras - flic</li><li>• Arco pasado atras- flic step out</li><li>• Flic de parado step out - arco pasado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arco pasado atras - flic step out – arco pasado atras</li><li>• Arco pasado atras con cambio de pierna - flic</li><li>• Flic step out – arco pasado atras - flic</li><li>• Valdez - flic</li><li>• Valdez - flic step out</li><li>• Rodada hacia atras con extensión - flic/flic step out</li></ul>

## GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vuelta de carro – flic</li><li>• Redondilla – flic</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Redondilla - flic step out</li><li>• <b>Vuelta de carro flic -step out</b></li><li>• Flic al frente</li><li>• Arco pasado al frente – flic al frente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Series de flics al frente</li><li>• Bounder/flyspring</li><li>• <b>Vuelta de carro - series de flic</b></li><li>• <b>Redondilla - series de flic</b></li><li>• Arco pasado al frente - redondilla - flic/series de flic</li><li>• Vuelta de carro - flic step out – arco pasado atras - flic/series de flic</li><li>• Redondilla - flic step out – arco pasado atras - flic/series de flic</li></ul>