

# NIVELES APROPIADOS NIVEL 3 SEPTIEMBRE 2023

## SUBIDAS

### SUBIDAS APROPIADAS

<b>INVERSIONES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversión debajo de prep</li> <li>• Inversión en prep</li> <li>• Inversión descendente desde debajo de prep</li> </ul>	<b>MOVIMIENTOS SUELTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libre a prep o debajo de prep</li> <li>• Tic toc debajo de prep a debajo de prep lib a lib</li> <li>• Tic toc debajo de prep a prep lib a lib</li> </ul>	<b>SUBIDAS CON GIRO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 de giro a 1 pie en prep</li> <li>• 360 debajo de prep</li> <li>• 360 a prep</li> <li>• 360 a o desde prep a 1 pie</li> <li>• 1/4 de giro a 1 pie en extensión</li> </ul>	<b>COMBINACIÓN DE ELEMENTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollo al frente suspendido</li> <li>• Twist desde prep a prona</li> <li>• Extensión a lib</li> <li>• <b>Rollo suspendido al frente con medio giro</b></li> </ul>	<b>ESTILO COED</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistido o sin asistencia:</li> <li>• Walk in/toss a manos</li> <li>• Walk in/toss a manos press extensión</li> <li>• Walk in a extensión</li> </ul>	<b>BAJADAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuna desde 1 pie en extensión</li> <li>• 1/4 de twist desde 1 pie en extensión</li> </ul>
--	--	---	---	--	---

### SUBIDAS AVANZADAS

<b>INVERSIONES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inversión desde cintura/prep a un pie en extensión</b></li> <li>• <b>Inversión desde piso a un pie en extensión</b></li> </ul>	<b>MOVIMIENTOS SUELTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Switch up libre desde el piso a lib en prep</li> <li>• Libre desde cintura (ball up, straddle up etc) a lib en prep</li> <li>• Tic toc asistido desde prep a figura en extensión</li> </ul>	<b>SUBIDAS CON GIRO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360 a figura en prep</li> <li>• 360 desde prep lib a lib</li> <li>• 1/2 giro a lib en extensión</li> <li>• <b>360 a/o desde prep a figura en prep</b></li> </ul>	<b>COMBINACIÓN DE ELEMENTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversión con 360 a prep</li> <li>• Inversión con 1/2 giro a lib en extensión</li> </ul>	<b>ESTILO COED</b> <p>Asistido:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• walk in a manos press a 1 pie en extensión</li> <li>• Toss a manos press a 1 pie en extensión</li> <li>• Walk-in a 1 pie 1 mano en extensión</li> </ul>	<b>BAJADAS</b>
---	---	---	---	--	----------------

### SUBIDAS ELITE

<b>INVERSIONES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inversión desde piso a figura en extensión</b></li> </ul>	<b>MOVIMIENTOS SUELTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Switch up libre desde el piso a figura en prep</li> <li>• Libre desde cintura (ball up, straddle up etc) a figura en prep</li> </ul>	<b>SUBIDAS CON GIRO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360 en prep figura a figura</li> <li>• 360 a extensión 2 pies</li> <li>• 1/2 giro a figura en extensión</li> </ul>	<b>COMBINACIÓN DE ELEMENTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tic toc asistido con 360 lib a figura en prep</li> <li>• Inversión con 360 de prep o debajo de prep a un pie en prep</li> <li>• <b>Inversión con medio giro desde piso a figura en extensión</b></li> <li>• <b>Rollo suspendido al frente con giro completo</b></li> </ul>	<b>ESTILO COED</b> <p>Sin asistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Walk in a manos press a 1 pie en extensión</li> <li>• Toss a manos press a 1 pie en extensión</li> <li>• Walk-in a 1 pie o 1 mano en extensión</li> </ul>	<b>BAJADAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Twist desde prep o extensión</b></li> </ul>
--	--	---	---	--	--

## BASKETS

### SIN TWIST

Bola arco • Nila bonita arco • Pike arco • Patada arco • Bola - x • Ruso/toe touch

### CON TWIST

1 twist

# NIVELES APROPIADOS NIVEL 3 SEPTIEMBRE 2023

## GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Flic - flic/flic step out</li><li>• Salto - flic/flic step out</li><li>• Flic/series de flic - salto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arco pasado atras – series de flic</li><li>• Flic - flic – flic o más</li><li>• Salto – series de flic</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flic/series de flic - salto - flic/series de flic</li><li>• Salto - flic - salto - flic</li><li>• Flic step out - series de flic</li><li>• Flic step out – arco pasado – series de flic</li><li>• Arco pasado atras - flic - salto - flic/ series de flic</li></ul>

## GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Redondilla - mortal</li><li>• aerial</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mortal al frente</li><li>• Redondilla – series de flic - mortal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arco pasado al frente – aerial</li><li>• <b>Flyspring - aerial</b></li><li>• Redondilla – flic - mortal</li><li>• Redondilla – flic step out - 1/2 giro - redondilla - a - mortal</li><li>• Arco pasado al frente - redondilla - a - mortal</li><li>• Bounder/flyspring - redondilla - a – mortal</li><li>• Flic al frente - mortal al frente</li></ul>