

# NIVELES APROPIADOS NIVEL 5 SEPTIEMBRE 2023

## SUBIDAS

### APROPIADO

<b>INVERSIONES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversión descendente desde extensión</li> <li>• Inversión descendente desde subida a 1 pie en extensión</li> <li>• Inversión libre desde prep a extensión</li> </ul>	<b>MOVIMIENTOS SUELTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tic toc lib a lib (high to high)</li> <li>• Tic toc lib a lib (low to high)</li> <li>• Helicoptero con twist libre</li> </ul>	<b>SUBIDAS CON GIRO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 1/4 de giro a extensión</li> </ul>	<b>COMBINACIÓN DE ELEMENTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 1/2 - 2 twist a prona</li> <li>• Switch up con 1/2 giro libre a lib en extensión</li> <li>• Switch up con 1/4 de twist a 1 pie en extensión</li> <li>• Switch up con 1/2 giro a 1 pie en extensión</li> </ul>	<b>ESTILO COED</b> <p>Asistidas o sin asistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Walk in/toss a manos</li> <li>• Walk in/toss a manos press a extensión</li> <li>• Walk in/toss a extensión</li> </ul>	<b>BAJADAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doble twist desde 1 pie en prep</li> </ul>
---	---	---	--	--	--

### AVANZADO

<b>INVERSIONES</b>	<b>MOVIMIENTOS SUELTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tic toc lib a figura (low to high)</li> </ul>	<b>SUBIDAS CON GIRO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doble giro (720) a / desde prep</li> </ul>	<b>COMBINACIÓN DE ELEMENTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tic toc 1/4 - 3/4 giro a lib en extensión</li> <li>• Switch up con 1/2 giro libre a figura en extensión</li> <li>• Ball up con 1/2 giro libre desde cintura a lib en extensión</li> <li>• Switch up con giro completo desde piso a lib en extensión</li> </ul>	<b>ESTILO COED</b> <p>Asistidas:</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> <li>• Toss a 1 pie/1 mano en extensión</li> </ul>	<b>BAJADAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doble twist desde lib en extensión</li> </ul>
--------------------	---	---	---	---	---

### ELITE

<b>INVERSIONES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversión libre desde prep a lib en extensión</li> <li>• Flic up a lib en extensión</li> <li>• Parado de manos (mano a mano) en prep a extensión</li> </ul>	<b>MOVIMIENTOS SUELTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tic toc lib a figura (high to high)</li> <li>• Tic toc figura a figura (high to high)</li> </ul>	<b>SUBIDAS CON GIRO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giro completo (360) a figura en extensión</li> <li>• 1 1/2 giro a 1 pie en extensión</li> <li>• 2 giros (720) a extensión</li> </ul>	<b>COMBINACIÓN DE ELEMENTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tic toc con 1/4 - 3/4 de giro de figura a figura (high to high)</li> <li>• Tic toc con giro (360) a lib en extensión (low to high)</li> <li>• Switch up con giro completo libre desde piso a figura en extensión</li> <li>• Ball up con 1/2 giro desde cintura a figura en extensión</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/1 mano en extensión</li> <li>• Toss a 1 pie/1 mano en extensión</li> </ul>	<b>BAJADAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doble twist desde figura en extensión</li> </ul>
---	--	---	--	--	--

### BASKETS

#### SIN TWIST

Pike hitch kick • pike kick pretty girl • pike switch kick • hitch kick kick

#### CON TWIST

Hitch kick full • switch kick full • kick kick full • pike kick full • kick full kick

# NIVELES APROPIADOS NIVEL 5 SEPTIEMBRE 2023

## GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mortal - flic - mortal</li><li>• Mortal - series de flic - mortal</li><li>• Flic / series de flic - mortal - mortal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto – mortal agrupado</li><li>• Series de flic - whip (power) / mortal - flic - mortal</li><li>• Flic - whip (power)/mortal - flic – mortal</li><li>• Salto - series de flic - whip (power) - flic - mortal</li><li>• Salto - series de flic - whip (power) - mortal</li><li>• Series de flic - extendido</li><li>• Series de flic - whip (power) - mortal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flic - whip (power)- mortal</li><li>• Flic - extendido</li><li>• Salto - flic/ series de flic- extendido</li><li>• Salto - flic – whip (power) - mortal</li><li>• Flic – whip (power) / mortal - a - extendido</li><li>• Flic / series de flic - whip (power) - a - extendido / extendido step out</li><li>• Salto - flic / series de flic - whip (power) - a - extendido</li></ul>

## GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barani</li><li>• Redondilla - medio giro</li><li>• Redondilla - giro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flic al frente - barani</li><li>• Redondilla - series de flic - giro</li><li>• Redondilla - arabe</li><li>• Aerial lateral / aerial frontal - a - giroç</li><li>• Barani - a - extendido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Giro al frente</li><li>• Redondilla - flic - giro</li><li>• Arco pasado al frente - redondilla - a - giro</li><li>• Barani - a - giro</li><li>• Mortal al frente step out - redondilla - a - giro</li><li>• Flic al frente – mortal al frente step out - redondilla - a - giro</li><li>• Redondilla - a – whip (power) - a - giro</li><li>• Flic al frente – giro al frente</li><li>• Mortal al frente step out - redondilla - a – whip (power) - a - giro</li><li>• Flic al frente – mortal al frente step out - redondilla - a - whip (power) - a – giro</li><li>• Redondilla - arabe / medio step out - a - extendido / giro</li></ul>