

NIVELES APROPIADOS NIVEL 7 SEPTIEMBRE 2023

SUBIDAS

APROPIADO

INVERSIONES

- Mortal libre de piso a cuna (rewind) (7)
- Mortal libre de piso a prep (rewind) (7)
- Mortal libre de piso a (7) extensión (rewind)
- Inversión descendente desde subida extendida
- Inversión descendente desde subida a 1 pie en extensión
- Inversión Libre (suelta) desde prep o arriba de prep a extensión
- Inversión Libre (suelta) desde prep o arriba de prep a lib

MOVIMIENTOS SUELTOS

- Tic toc lib a lib (high to high)
- Tic toc lib a lib (low to high)
- Tic toc lib y figura (low to high)

SUBIDAS CON GIRO

- 1 1/4 - 1 3/4 de giro a extensión
- Doble giro (720) a extensión

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- 1 1/2 - 2 twist a prona
- Tic toc con 1/4 - 3/4 de giro a 1 pie en extensión
- Ball up con 1/2 giro libre desde cintura a 1 pie en extensión
- Helicoptero con twist libre
- Flic al frente con medio giro a extensión
- Switch up libre con medio giro desde piso a un pie en extensión
- Mortal libre con giro (rewind) desde piso a cuna

ESTILO COED

- Asistidos o sin asistencia:
- Walk in/toss a 2 pies en extensión
 - Walk in/toss a manos pres a 1 pie en extensión
 - Walk in/toss a 1 pie en extensión

BAJADAS

- Mortal al frente a piso (7)
- Mortal libre atrás desde prep o debajo de prep a cuna (7)
- Doble twist desde 1 pie en extensión

AVANZADO

INVERSIONES

- Parado de manos mano a mano en prep a extensión
- Inversión libre (suelta) desde prep o arriba de prep a figura en extensión
- Rewind a prep

MOVIMIENTOS SUELTOS

- Tic toc lib a figura (high to high)

SUBIDAS CON GIRO

- Doble giro (720) transición a/desde lib en extensión
- 1 1/2 - 1 3/4 Transición de giro a/desde lib en extensión

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- Flic al frente con 1/2 giro a 1 pie en extensión
- Tic toc con 360 a lib en extensión (low to high)
- Switch up libre con 360 desde piso a lib en extensión
- Mortal con giro desde piso a prep
- Inversión libre con 1/4 de giro desde prep o arriba de prep a figura en extensión
- Flic up con 1/4 de giro a lib o figura en extensión
- Switch up libre con 1 1/2 giros desde piso a lib en extensión

ESTILO COED

- Asistidos o sin asistencia:
- Toss a extensión 1 pie
 - Toss a 1 mano en extensión
 - Toss con 360 a extensión
 - Flic up al frente toss con 1/2 giro a extensión
 - Rewind a extensión (7)

BAJADAS

ELITE

INVERSIONES

- Parado de manos mano a mano en prep a lib en extensión
- Parado de manos en extensión mano a mano en extensión
- Rewind a extensión

MOVIMIENTOS SUELTOS

- Tic toc figura a figura (high to high)

SUBIDAS CON GIRO

- 1 1/2 giros transición a/desde figura en extensión
- 1 3/4 giros transición a/desde figura en extensión
- Doble giro (720) transición a/desde lib o figura en extensión

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- Flic up con giro completo a extensión (7)
- Flic up al frente con 1 1/2 giro a extensión (7)
- Tic toc con 360 a figura en extensión (low to high)
- Switch up libre con giro desde piso a figura en extensión
- Tic toc con 360 a lib en extensión (high to high)
- Switch up con 1 1/2 giros desde piso a figura en extensión
- Ball up con 360 libre desde cintura a figura en extensión
- Mortal con giro desde piso a extensión
- Tic toc con 1/4 - 3/4 de giro en figura en extensión (high to high)
- Inversión libre con medio giro a extensión

ESTILO COED

- Asistidos o sin asistencia:
- Toss a 1 pie en extensión
 - Toss a 1 mano en extensión
 - Toss con 360 a extensión
 - Toss flic al frente con 1/2 giro a extensión
 - Rewind a extensión (7)

BAJADAS

- Mortal libre con 1/2 twist desde prep a cuna (7)
- Patada doble twist
- Twist patada twist

BASKETS

SIN TWIST

Mortal • x-out • pike • layout (extendido)

CON TWIST

Layout (extendido) giro • layout (extendido) doble giro • x-out giro • split giro • arabian 1 1/2 Pike open doble giro

NIVELES APROPIADOS GIMNASIA NIVEL 6 Y 7 SEPTIEMBRE

2023

BASKETS

SIN TWIST

Pike Hitch Patada • Pike Patada Niña Bonita • Pike Switch Patada • Hitch Patada Patada

CON TWIST

Ball (Bolita) Doble Giro • Pike Doble Giro • Patada Doble Giro Toe Touch (Ruso) Doble Giro
• Double Up Toe Touch (Ruso) • Hitch Patada Doble Giro • Switch Patada Doble Giro • Patada Giro Patada Giro

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO

• Salto mortal (agrupado)

AVANZADO

• Series de flic a giro
• Salto – series de flic - giro
• Flic - whip (power)- series de flic - giro
• Series de flic - whip (power)- giro
• Flic - whip (power)- a - giro

ELITE

• Flic - giro
• Salto - flic - giro
• Giro de parado
• Salto - giro
• Flic - whip (power)- giro
• Salto - flic - whip (power)- giro
• Series de flic – doble giro
• salto – series de flic – doble giro
• BHS - whip - bhs series - double full
• BHS series - whip - double full
• BHS - whip - double full
• Jump - bhs/bhs series - whip - double full
• BHS series - full/double full - whip - full/double full

GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO

• Vuelta de carro - girol
• Redondilla - giro
• Redondilla - flic/series de flic - giro
• Arco al frente - hacia* - girol
• Aerial lateral/aerial frontal/onodi - hacia* - giro
• Giro al frente

AVANZADO

• Mortal al frente step out - hacia* - giro
• Redondilla – whip (power) - giro
• Redondilla - hacia* – whip (power) - hacia* - giro
• Redondilla – medio giro step out - hacia* - giro
• Redondilla - flic - giro - hacia* - giro

ELITE

• Redondilla – doble giro
• Redondilla - hacia* – doble giro
• Arco al frente - hacia* – doble giro
• Mortal al frente step out - hacia* – doble giro
• Redondilla - hacia* - whip (power)- hacia* – doble giro
• Redondilla – whip (power) – doble giro
• Redondilla - arabian - hacia* – doble giro
• Redondilla - hacia* - giro - hacia* - doble giro
• Redondilla - hacia* - 1.5 step out - hacia* – doble giro
• Redondilla - hacia* – doble - series de flic - hacia* – doble giro
• Redondilla - hacia* - giro - hacia* – whip (power) – doble giro
• Mortal al frente step out - redondilla - hacia* – whip (power) - hacia* – doble giro
• Redondilla - hacia* – doble giro – whip (power) – doble giro
• Mortal al frente step out - redondilla - arabian - redondilla - hacia* – whip (power) – doble giro

*Hacia: hace referencia a elementos previos al ultimo elemento en cuestión, en este caso, giro o doble giro.

Ejemplo: • redondilla - flic - giro - **hacia*** - giro = redondilla- flic - giro - flic - flic - power - flic - giro