

NIVELES APROPIADOS MIXTO C BÁSICO SEPTIEMBRE 2023

SUBIDAS

SUBIDAS APROPIADAS

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

SUBIDAS AVANZADAS

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

SUBIDAS ELITE

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

BASKETS

SIN TWIST

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

CON TWIST

1 twist

NIVELES APROPIADOS MIXTO C BÁSICO SEPTIEMBRE 2023

GIMNASIA DE PARADO

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

GIMNASIA EN LÍNEA

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