

NIVELES APROPIADOS MIXTO C AVANZADO SEPT 2023

SUBIDAS

APROPIADO

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

AVANZADO

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

ELITE

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

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 MIXTO C AVANZADO

GIMNASIA DE PARADO

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

GIMNASIA EN LÍNEA

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