

# NIVELES APROPIADOS MIXTO B

## SUBIDAS

14 NOVIEMBRE 2022

### APROPIADO

#### INVERSIONES

- Inversión descendente desde subida extendida
- Inversión descendente desde 1 pie en extensión
- Inversión libre desde prep o arriba de prep a extensión
- Inversión libre 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)
- Switch up con 1/2 giro a 1 pie en extensión
- Tic toc lib a figura (high to high)
- Tic toc lib a figura (low to high)
- Helicoptero con twist libre

#### SUBIDAS CON GIRO

- 360 a 1 pie en extensión
- 1 1/4 - 1 3/4 de giro a extensión
- 1 1/4 - 1 3/4 de giro a 1 pie en 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
- Tic toc con giro completo a 1 pie en extensión (low to high)
- Ball up con 1/2 giro libre desde cintura a figura en extensión

#### ESTILO COED

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

#### BAJADAS

- Doble twist desde 1 pie en extensión

### AVANZADO

#### INVERSIONES

- Parado de manos mano a mano en prep a lib en extensión
- Inversión libre desde prep o arriba de prep a figura en extensión
- Rewind a prep (int 6)

#### MOVIMIENTOS SUELTOS

- Tic toc lib a figura (high to high)

#### SUBIDAS CON GIRO

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

#### COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- Tic toc con 1/4 - 3/4 de giro figura a figura
- Tic toc con giro completo a lib en extensión (low to high)
- Switch up libre con giro completo desde piso a lib en extensión
- Ball up con 1/2 giro libre desde cintura a figura en extensión
- Flic up con 1/4 de giro a lib en extensión
- Switch up con 1 1/2 giro libre desde piso a lib en extensión

#### ESTILO COED

- Asistido:
- Toss a 1 pie en extensión
  - Toss a 1 mano en extensión
  - Toss con 360 a extensión
  - Toss con flic al frente con 1/2 giro a extensión
  - Rewind a extensión (int 6)
  - Rewind a prep (int 6)

#### BAJADAS

### ELITE

#### INVERSIONES

- Parado de manos desde prep mano a mano a figura en extensión
- Parado de manos en extensión mano a mano a lib en extensión
- Rewind a extensión stunt (int 6)
- Rewind a 2 pies en extensión

#### MOVIMIENTOS SUELTOS

- Tic toc figura a figura (high to high)

#### SUBIDAS CON GIRO

- 1 1/2 (540) a figura en extensión
- 1 3/4 giros a figura en extensión
- Doble giro (720) a lib o figura en extensión

#### COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- Flic up con 1/4 de giro a figura en extensión
- Tic toc con giro completo (360) a lib en extensión (high to high)
- Inversión con 1/2 giro libre a extensión
- Flic up al frente con 1/2 giro a extensión
- Switch up con giro completo (360) libre desde piso a figura en extensión
- Tic toc con giro completo (360) a figura en extensión (low to high)
- Switch up con 1 1/2 giro (540) libre desde piso a figura en extensión
- Ball up con giro completo (360) libre desde cintura a figura en extensión

#### ESTILO COED

- Sin asistencia:
- Toss a 1 pie en extensión
  - Toss a 1 mano en extensión
  - Toss full up to extended stunt
  - Toss con flic al frente con 1/2 giro a extensión
  - Rewind a extensión (int 6)
  - Rewind a prep (int 6)
  - Rewind a 2 pies en extensión

#### BAJADAS

- Twist patada twist
- Patada doble twist
- Mortal al frente
- Mortal atras a cuna

# NIVELES APROPIADOS MIXTO B 14 NOVIEMBRE 2022

## 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  
• Mortal con 1 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