

# NIVELES APROPIADOS MIXTO C AVANZADO

## SUBIDAS

14 NOVIEMBRE 2022

### APROPIADO

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	BAJADAS
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Switch up con 1/4 de twist a 1 pie en extensión</li> <li>• Tic toc lib a lib (high to high)</li> <li>• Tic toc lib a lib (low to high)</li> <li>• Switch up con 1/2 giro a 1 pie en extensión</li> <li>• Helicoptero con twist libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 1/4 de giro a extensión</li> <li>• double giro (720) a prep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 1/2 - 2 twist a prona</li> <li>• Switch up con 1/2 giro librea lib en extensión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asistidas o sin asistencia:</li> <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>	

### AVANZADO

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	BAJADAS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tic toc lib a figura (low to high)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 1/2 giro 2 pies en extensión</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asistidas:</li> <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>	

### ELITE

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	BAJADAS
<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 lib en extensión</li> <li>• Rewind a dos pies en extensión</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giro completo (360) a figura en extensión</li> <li>• 1 1/2 giro a extensión</li> <li>• 1 1/2 giro 1 pie en extensión</li> <li>• 2 1/4 giros (720) 2 pies extensión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tic toc con 1/4 - 3/4 de giro de figura a figura</li> <li>• Full twisting tic toc to extended lib (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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sin asistencia:</li> <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> <li>• Rewind a dos pies en extensión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Double twist desde 1 pie En extensión</li> <li>• Mortal al frente a cuna</li> </ul>

### BASKETS

#### SIN TWIST

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

#### CON TWIST

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

# NIVELES APROPIADOS MIXTO C AVANZADO 14 NOVIEMBRE 2022

## GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto – mortal agrupado</li><li>• Series de flic – whip (power)</li><li>• Flic – whip (power)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flic – whip(power)/mortal - flic – mortal</li><li>• Series de flic- whip (power)- flic - mortal</li><li>• Salto – series de flic – whip (power) - flic - 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>• Falto - flic/ series de flic- extendido</li><li>• Falto - flic – whip (power) - mortal</li><li>• Flic – whip (power) - a - extendido</li><li>• Series de flic – whip (power) - extendido</li><li>• Flic – whip (power) - extendido</li><li>• Flic/ series de flic – whip (power) - a - extendido</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>• Redondilla - girol</li><li>• Redondilla – series de flic - girol</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Redondilla - flic - giro</li><li>• Arco al frente - redondilla - a - giro</li><li>• Redondilla - arabian</li><li>• Aerial lateral / aerial de frente - a - girol</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Giro al frente</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) - s – giro</li></ul>