



NIVELES APROPIADOS NIVEL 1 25 DE JULIO 2022

SUBIDAS

SUBIDAS APROPIADAS

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS <ul style="list-style-type: none">• SWITCH UP A LIB DEBAJO DE PREP• SWITCH UP A FIGURA DEBAJO DE PREP• TIC TOC DEBAJO DE PREP LIB A LIB	SUBIDAS CON GIRO <ul style="list-style-type: none">• 1/4 DE GIRO A SUBIDA DEBAJO DE PREP• 1/4 DE GIRO HACIA EL PISO• 1/4 DE GIRO DESDE PREP	COMBINACIÓN DE HABILIDADES <ul style="list-style-type: none">• PARADO SOBRE ESPALDA (NUGGET)• SHOW & GO A NIVEL PREP• STRADDLE SIT / SQUAT• FLAT BACK / MUERTITO• STRADDLE SIT / SQUAT EN EXTENSIÓN• SUBIDA A 1 PIE DEBAJO DE PREP• FLAT BACK / MUERTITO EN EXTENSIÓN• SUBIDA A 1 PIE EN PREP CON BRACER/CONEXIÓN• SUBIDA A 1 PIE DEBAJO DE PREP• SENTADO DE HOMBROS• SILLA• PARADO DE HOMBROS	BAJADAS <ul style="list-style-type: none">• STEP DOWN / BAJADA DE PIE
--------------------	--	--	--	--

SUBIDAS AVANZADAS

INVERSIONES <ul style="list-style-type: none">• INVERSION A NIVEL DE PISO	MOVIMIENTOS SUELTOS <ul style="list-style-type: none">• TIC TOC DEBAJO DE PREP LIB A FIGURA• TIC TOC DEBAJO DE PREP FIGURA A FIGURA• TIC TOC DE LIB A FIGURA CON BRACER/CONEXIÓN	SUBIDAS CON <ul style="list-style-type: none">• 1/4 DE GIRO A LIB EN PREP CON BRACER/CONEXIÓN DESDE DEBAJO DE PREP	COMBINACIÓN DE HABILIDADES <ul style="list-style-type: none">• TRANSICIÓN DESDE DEBAJO DE PREP A FIGURA EN PREP CON BRACER/CONEXIÓN• TIC TOC LIB A LIB CON 1/4 DE GIRO EN PREP CON BRACER/CONEXIÓN	BAJADAS <ul style="list-style-type: none">• CUNA• PRONA
--	---	---	--	---

SUBIDAS ELITE

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS <ul style="list-style-type: none">• TIC TOC EN PREP FIGURA A FIGURA CON BRACER/CONEXIÓN	SUBIDAS CON <ul style="list-style-type: none">• 1/4 DE GIRO A PREP DESDE DEBAJODE PREP• 1/4 DE GIRO A FIGURA EN PREP CON BRACER/CONEXIÓN DESDE DEBAJO DE PREP	COMBINACIÓN DE HABILIDADES <ul style="list-style-type: none">• TIC TOC FIGURA A FIGURA CON 1/4 DE GIRO EN PREP CON BRACER/CONEXIÓN• SWITCH UP LIBRE CON 1/4 DE GIRO DESDE DEBAJO DE PREP A 1 PIE EN PREP CON BRACER/CONEXIÓN	BAJADAS
--------------------	--	---	--	----------------

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO

- RODADA AL FRENTE
- RODADA CON APERTURA DE PIERNAS (STRADDLE ROLL)
- PARADO DE MANOS A ARCO
- ARCO PASADO
- PARADO DE MANOS
- ARCO, PATADA A PASAR
- ARCO ESTÁTICO
- RESORTE AL FRENTE/RESORTE ATRÁS
- VUELTA DE CARRO

AVANZADO

- PARADO DE MANOS RODADA AL FRENTE
- ROLLO DE EXTENSIÓN DE ESPALDA (BACK EXTENSION ROLL)
- ARCO AL FRENTE
- ARCO PASADO
- ARCO PASADO RODADA ATRÁS ARCO PASADO°

ELITE

- SERIES DE ARCO PASADO
- ARCO PASADO CON CAMBIO DE PIERNA (SWITCH LEG)
- BACK EXTENSION ROLL – SERIES DE ARCO PASADO
- VALDEZ

GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO

- VUELTA DE CARRO
- VUELTA DE CARRO – RODADA ATRÁS

AVANZADO

- REDONDILLA
- ARCO AL FRENTE/ SERIES DE ARCO AL FRENTE
- VUELTA DE CARRO – ARCO PASADO

ELITE

- VUELTA DE CARRO – SERIES DE ARCO PASADO
- ARCO AL FRENTE – VUELTA DE CARRO/REDONDILLA
- ARCO AL FRENTE – VUELTA DE CARRO – ARCO PASADO/SERIES DE ARCO PASADO
- ARCO AL FRENTE – VUELTA DE CARRO – ARCO PASADO CON CAMBIO DE PIERNA (SWITCH LEG)