



NIVELES APROPIADOS NIVEL 2 25 DE JULIO 2022

SUBIDAS

SUBIDAS APROPIADAS

INVERSIONES

- INVERSION DESDE PISO A DEBAJO DE NIVEL PREP
- INVERSION DESDE PISO A PREP

MOVIMIENTOS SUELTOS

- SWITCH UP ESTILO LIBRE (CON CONEXIÓN) DESDE PISO A LIB EN PREP
- TIC TOC CON CONEXIÓN PREP A PREP

SUBIDAS CON GIRO

- 1/2 GIRO A SUBIDA DEBAJO DE PREP
- 1/2 GIRO A PREP
- 1/4 GIRO A 1 PIE EN PREP
- 1/4 GIRO A SUBIDA EN EXTENSIÓN 2 PIES

COMBINACIÓN DE HABILIDADES

- SUBIDA A 1 PIE EN PREP
- EXTENSION
- ROLLO DE BARRIL
- VARIACIONES DE LEAP FROG
- WALK IN A PREP PRESS A EXTENSION

BAJADAS

- 1/2 GIRO A PRONA
- CUNA DESDE EXTENSIÓN
- CUNA DESDE FIGURA EN PREP

SUBIDAS AVANZADAS

INVERSIONES

- INVERSION DESDE PISO A FIGURA EN PREP

MOVIMIENTOS SUELTOS

- TIC TOC CONECTADO DESDE PREP A FIGURA

SUBIDAS CON

- 1/2 GIRO A FIGURA EN PREP

COMBINACIÓN DE HABILIDADES

- TIC TOC CON 1/2 GIRO A SUBIDA A 1 PIE EN PREP
- INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A SUBIDA A 1 PIE EN PREP

BAJADAS

- 1/4 DE GIRO DESDE PREP O EXTENSION
- 1/2 GIRO DESDE EXTENSIÓN A CUNA

SUBIDAS ELITE

INVERSIONES

- INVERSION DESDE PISO A EXTENSIÓN 2 PIES

MOVIMIENTOS SUELTOS

- TIC TOC CONECTADO EN PREP FIGURA A FIGURA
- ESTILO LIBRE (CON CONEXIÓN) DESDE DEBAJO DE PREP A FIGURA EN PREP

SUBIDAS CON

- 1/2 GIRO A SUBIDA EN EXTENSIÓN 2 PIES

COMBINACIÓN DE HABILIDADES

- INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A SUBIDA EN 2 PIES EN EXTENSIÓN
- INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A FIGURA EN PREP
- TIC TOC CON 1/2 GIRO EN PREP A FIGURA

BAJADAS

BASKETS

SIN TWIST

VUELO RECTO

CON TWIST

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO

- FLIC DE PARADO
- FLIC DE PARADO STEP OUT

AVANZADO

- ROLLO DE EXTENSIÓN DE ESPALDA - FLIC
- ARCO PASADO - FLIC
- ARCO PASADO - FLIC STEP OUT

ELITE

- ARCO PASADO - FLIC STEP OUT – ARCO PASADO
- ARCO PASADO CON CAMBIO DE PIERNA - FLIC
- FLIC STEP OUT – ARCO PASADO - FLIC
- VALDEZ - FLIC
- VALDEZ - FLIC STEP OUT

GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO

- VUELTA DE CARRO – FLIC
- REDONDILLA – FLIC

AVANZADO

- REDONDILLA - FLIC STEP OUT
- VUELTA DE CARRO – SERIES DE FLIC
- REDONDILLA – SERIES DE FLIC
- FLIC AL FRENTE
- ARCO AL FRENTE – FLIC AL FRENTE

ELITE

- SERIES DE FLICS AL FRENTE
- BOUNDER/FLYSPRING
- ARCO AL FRENTE - REDONDILLA - FLIC/SERIES DE FLIC
- VUELTA DE CARRO - FLIC STEP OUT – ARCO PASADO - FLIC/ SERIES DE FLIC
- REDONDILLA - FLIC STEP OUT – ARCO PASADO - FLIC/SERIES DE FLIC