

NIVELES APROPIADOS NIVEL 2 07 DE SEPTIEMBRE 2022

SUBIDAS

SUBIDAS APROPIADAS

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none">• Inversion desde piso a debajo de nivel prep• Inversion desde piso a prep	<ul style="list-style-type: none">• Switch up estilo libre (Con conexión) desde piso a lib en prep• Tic toc con conexión prep a prep	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Subida a 1 pie en prep• Extension• Rollo de barril• Variaciones de leap frog• Walk in a prep press a extensión	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 giro a prona• Cuna desde extensión• Cuna desde figura en prep

SUBIDAS AVANZADAS

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none">• Inversion desde piso a figura en prep	<ul style="list-style-type: none">• Tic toc conectado desde prep a figura	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 giro a figura en prep	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 1/4 de giro desde prep o extensión• 1/2 giro desde extensión a cuna

SUBIDAS ELITE

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE HABILIDADES	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none">• Inversion desde piso a extensión 2 pies	<ul style="list-style-type: none">• Tic toc conectado en prep figura a figura• Switch up (con conexión) de piso a figura en prep• Estilo libre de cintura a figura en prep	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 giro a subida en extensión 2 pies	<ul style="list-style-type: none">• 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	

BASKETS

SIN TWIST

Vuelo recto

CON TWIST

NIVELES APROPIADOS NIVEL 2 *07 DE SEPTIEMBRE 2022*

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• Flic de parado• Flic de parado step out	<ul style="list-style-type: none">• Rollo de extensión de espalda - flic• Arco pasado - flic• Arco pasado - flic step out	<ul style="list-style-type: none">• 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	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• Vuelta de carro – flic• Redondilla – flic	<ul style="list-style-type: none">• Redondilla - flic step out• Vuelta de carro – series de flic• Redondilla – series de flic• Flic al frente• Arco al frente – flic al frente	<ul style="list-style-type: none">• 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