



NIVELES APROPIADOS NIVEL 3 25 DE JULIO 2022

SUBIDAS

SUBIDAS APROPIADAS

INVERSIONES <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN DEBAJO DE PREP • INVERSIÓN EN PREP • INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE DEBAJO DE PREP 	MOVIMIENTOS SUELTOS <ul style="list-style-type: none"> • LIBRE A PREP O DEBAJO DE PREP • TIC TOC DEBAJO DE PREP A DEBAJO DE PREP LIB A LIB • TIC TOC DEBAJO DE PREP A PREP LIB A LIB 	SUBIDAS CON <ul style="list-style-type: none"> • 3/4 DE GIRO A 1 PIE EN PREP • 360 DEBAJO DE PREP • 360 A PREP • 360 A O DESDE PREP A 1 PIE • 1/4 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN 	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS <ul style="list-style-type: none"> • ROLLO AL FRENTE SUSPENDIDO • TWIST DESDE PREP A PRONA • EXTENSIÓN A LIB 	ESTILO COED <ul style="list-style-type: none"> • ASISTIDO O SIN ASISTENCIA: • WALK IN/TOSS A MANOS • WALK IN/TOSS A MANOS PRESS EXTENSIÓN • WALK IN A EXTENSIÓN 	BAJADAS <ul style="list-style-type: none"> • ROLLO SUSPENDIDO AL FRENTE CON ½ GIRO • TWIST DESDE PREP • CUNA DESDW 1 PIE EN EXTENSIÓN • 1/4 DE TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN
--	--	--	---	--	--

SUBIDAS AVANZADAS

INVERSIONES <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN A LIB EN EXTENSIÓN 	MOVIMIENTOS SUELTOS <ul style="list-style-type: none"> • SWITCH UP LIBRE DESDE EL PISO A LIB EN PREP • LIBRE DESDE CINTURA (BALL UP, STRADDLE UP ETC) A LIB EN PREP • TIC TOC ASISTIDO DESDE PREP A FIGURA EN EXTENSIÓN 	SUBIDAS CON <ul style="list-style-type: none"> • 360 A FIGURA EN PREP • 360 DESDE PREP LIB A LIB • 1/2 GIRO A LIB EN EXTENSIÓN 	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN CON 360 A PREP • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A LIB EN EXTENSIÓN 	ESTILO COED <p>ASISTIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • WALK IN A MANOS PRESS A 1 PIE EN EXTENSIÓN • TOSS A MANOS PRESS A 1 PIE EN EXTENSIÓN • WALK-IN A 1 PIE 1 MANO EN EXTENSIÓN 	BAJADAS <ul style="list-style-type: none"> • TWIST DESDE EXTENSIÓN
---	---	--	---	--	--

SUBIDAS ELITE

INVERSIONES <ul style="list-style-type: none"> • INVERSIÓN A FIGURA EN EXTENSIÓN 	MOVIMIENTOS SUELTOS <ul style="list-style-type: none"> • SWITCH UP LIBRE DESDE EL PISO A FIGURA EN PREP • LIBRE DESDE CINTURA (BALL UP, STRADDLE UP ETC) A FIGURA EN PREP 	SUBIDAS CON <ul style="list-style-type: none"> • 360 EN PREP FIGURA A FIGURA • 360 A EXTENSIÓN 2 PIES • 1/2 GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN 	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS <ul style="list-style-type: none"> • TIC TOC ASISTIDO CON 360 LIB A FIGURA EN PREP • TIC TOC ASISTIDO CON 360 FIGURA A FIGURA EN PREP • INVERSION CON 360 A LIB EN PREP • INVERSIÓN CON 1/2 GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN 	ESTILO COED <p>SIN ASISTENCIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • WALK IN A MANOS PRESS A 1 PIE EN EXTENSIÓN • TOSS A MANOS PRESS A 1 PIE EN EXTENSIÓN • WALK-IN A 1 PIE O 1 MANO EN EXTENSIÓN 	BAJADAS <ul style="list-style-type: none"> • ROLLO SUSPENDIDO AL FRENTE CON GIRO COMPLETO
--	--	--	--	--	---

BASKETS

SIN TWIST

BOLA ARCO • NILA BONITA ARCO • PIKE ARCO • PATADA ARCO • BOLA - X
• RUSO/TOE TOUCH

CON TWIST

1 TWIST

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO

- FLIC - FLIC/FLIC STEP OUT
- SALTO - FLIC/FLIC STEP OUT
- FLIC/SERIES DE FLIC - SALTO

AVANZADO

- ARCO PASADO – SERIES DE FLIC
- FLIC - FLIC – FLIC O MÁS
- SALTO – SERIES DE FLIC

ELITE

- FLIC/ SERIES DE FLIC - SALTO - FLIC/ SERIES DE FLIC
- SALTO - FLIC - SALTO - FLIC
- FLIC STEP OUT - FLIC/ SERIES DE FLIC
- FLIC STEP OUT – ARCO PASADO – SERIES DE FLIC
- ARCO PASADO - FLIC - SALTO - FLIC/ SERIES DE FLIC

GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO

- REDONDILLA - MORTAL • AERIAL

AVANZADO

- MORTAL AL FRENTE
- REDONDILLA - FLIC - MORTAL
- REDONDILLA – SERIES DE FLIC - MORTAL

ELITE

- FLIC AL FRENTE – AERIAL
- REDONDILLA – FLIC STEP OUT - 1/2 GIRO - REDONDILLA - FLIC - MORTAL
- FLIC AL FRENTE - REDONDILLA - A - MORTAL
- BOUNDER/FLYSPRING - REDONDILLA - A – MORTAL