



NIVELES APROPIADOS NIVEL 4 25 DE JULIO 2022

SUBIDAS

APROPIADO

INVERSIONES

- LIBRE EN PREP O DEBAJO DE PREP
- INVERSIÓN LIBRE EN PREP A PREP
- INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE PREP

MOVIMIENTOS SUELTOS

- TIC TOC LIB A LIB (HIGH TO LOW)
- HELICOPTERO LIBRE
- LIBRE DE PREP A PREP
- SWITCH UP LIBRE DESDE PISO A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- LIBRE A SUBIDA EXTENDIDA

SUBIDAS CON GIRO

- 1 1/2 GIRO (540) A DEBAJO DE PREP
- 1 1/2 GIRO (540) A PREP
- 3/4 DE GIRO A EXTENSIÓN

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- GIRO COMPLETO LIBRE (360) A PREP O DEBAJO DE PREP

ESTILO COED

- ASISTIDO O SIN ASISTENCIA:
- WALK IN/TOSS A MANOS
- WALK IN/TOSS A MANOS PRESS A EXTENSIÓN
- WALK IN/TOSS A EXTENSIÓN

BAJADAS

- DOUBLE TWIST DESDE PREP
- 1 TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN

AVANZADO

INVERSIONES

- INVERSIÓN EN EXTENSIÓN

MOVIMIENTOS SUELTOS

- LIBRE DESDE CINTURA (TIC TOC, BALL UP O STRADDLE UP) A LIB EN EXTENSIÓN
- TIC TOC DESDE FIGURA EN EXTENSIÓN A LIB EN PREP O DEBAJO DE PREP (HIGH TO LOW)
- SWITCH UP LIBRE DESDE PISO A FIGURA EN EXTENSIÓN

SUBIDAS CON

- 1 1/2 GIRO (540) A LIB EN PREP
- GIRO COMPLETO (360) A EXTENSIÓN 2 PIES

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- GIRO COMPLETO LIBRE (360) DESDE CINTURA A LIB EN PREP
- SWITCH UP CON GIRO COMPLETO LIBRE (360) DESDE PISO A LIB EN PREP
- SWITCH UP LIBRE CON 1 1/2 GIRO (540) DESDE PISO A LIB EN PREP

ESTILO COED

- ASISTIDO:
- 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
- TOSS A 1 PIE/1 MANO A EXTENSIÓN

BAJADAS

ELITE

INVERSIONES

- INVERSIÓN LIBRE DESDE DEBAJO DE PREP A EXTENSIÓN
- FLIC UP A EXTENSIÓN

MOVIMIENTOS SUELTOS

- LIBRE DESDE CINTURA (TIC TOC, BALL UP OR STRADDLE UP) A FIGURA EN EXTENSIÓN
- TIC TOC DESDE FIGURA EN EXTENSIÓN A FIGURA EN PREP

SUBIDAS CON

- 1 1/2 GIRO (540) A FIGURA EN PREP
- 1 1/2 GIRO (540) DESDE PREP FIGURA A FIGURA
- GIRO COMPLETO (360) A LIB EN EXTENSIÓN
- GIRO COMPLETO (360) DESDE EXTENSIÓN
- 1 1/2 GIRO (540) A 2 PIES EN EXTENSIÓN

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- SWITCH UP LIBRE CON GIRO COMPLETO (360) DESDE PISO A FIGURA EN PREP
- SWITCH UP LIBRE CON 1 1/2 GIRO (540) DESDE PISO A FIGURA EN PREP
- GIRO COMPLETO LIBRE DESDE CINTURA (TIC TOC, BALL UP OR STRADDLE UP) A FIGURA EN PREP
- 1 1/2 GIRO LIBRE DESDE CINTURA (TIC TOC, BALL UP OR STRADDLE UP) A LIB EN PREP
- TIC TOC LIBRE CON GIRO COMPLETO (360) DESDE PREP A FIGURA EN PREP
- INVERSIÓN CON GIRO COMPLETO (360) A EXTENSIÓN

ESTILO COED

- SIN ASISTENCIA:
- 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
- TOSS A 1 PIE/1 MANO EN EXTENSIÓN

BAJADAS

- DOBLE TWIST DESDE EXTENSIÓN 2 PIES
- PATADA GIRO

BASKETS

SIN TWIST

BOLA PATADA • PIKE-X • HITCH PATADA • PATADA PATADA • DOBLE RUSO (TOE TOUCH)

CON TWIST

BOLA TWIST • PIKE TWIST • PATADA GIRO RUSO GIRO (TOE TOUCH FULL)
• 360 RUSO (FULL UP TOE TOUCH) • DOBLE TWIST (DOUBLE FULL)

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO

- MORTAL
- RODADA ATRÁS - MORTAL

AVANZADO

- SERIES DE FLIC - MORTAL
- ONODI
- ARCO PASADO - MORTAL
- ROLLO DE EXTENSIÓN DE ESPALDA – MORTAL
- FLIC/FLIC STEP OUT - MORTAL
- SALTO - SERIES DE FLIC - MORTAL
- SALTO - FLIC -MORTAL

ELITE

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

GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO

- VUELTA DE CARRO – MORTAL
- ARCO AL FRENTE/RESORTE – VUELTA DE CARRO - MORTAL
- REDONDILLA - EXTENDIDO
- REDONDILLA - ONODI
- AERIAL AL FRENTE
- AERIAL AL FRENTE- REDONDILLA - A - MORTAL

AVANZADO

- MORTAL AL FRENTE STEP OUT - AERIAL
- REDONDILLA - FLIC - EXTENDIDO/EXTENDIDO STEP OUT/X-OUT/SWITCH LEG
- REDONDILLA - ONODI - A – WHIP(POWER)/EXTENDIDO
- MORTAL AL FRENTE STEP OUT – REDONDILLA - A - MORTAL
- ARCO AL FRENTE/RESORTE – REDONDILLA – A – WHIP (POWER)/EXTENDIDO
- AERIAL - MORTAL/EXTENDIDO/EXTENDIDO STEP OUT
- ARCO AL FRENTE/RESORTE - AERIAL - MORTAL

ELITE

- AERIAL AL FRENTE- REDONDILLA - A – WHIP (POWER) - MORTAL/EXTENDIDO
- FLIC AL FRENTE /MORTAL AL FRENTE – MORTAL AL FRENTE
- MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A - EXTENDIDO
- REDONDILLA A - WHIP (POWER) /MORTAL - A - MORTAL/WHIP (POWER) /EXTENDIDO
- ARCO AL FRENTE/RESORTE - REDONDILLA - A – WHIP (POWER)/MORTAL - A - MORTAL/WHIP (POWER)/EXTENDIDO
- MORTAL AL FRENTE STEP OUT – REDONDILLA - A – WHIP (POWER)/MORTAL - A - MORTAL/WHIP (POWER)/EXTENDIDO
- FLIC AL FRENTE – MORTAL AL FRENTE STEP OUT – REDONDILLA - A - MORTAL/WHIP (POWER)/EXTENDIDO
- FLIC AL FRENTE- MORTAL AL FRENTE STEP OUT – REDONDILLA - A – WHIP (POWER)/MORTAL - A - MORTAL/WHIP (POWER)/EXTENDIDO