



NIVELES APROPIADOS NIVEL 5 25 DE JULIO 2022

SUBIDAS

APROPIADO

INVERSIONES

- INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE EXTENSIÓN
- INVERSIÓN DESENTENTE DESDE SUBIDA A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- INVERSIÓN LIBRE DESDE PREP A EXTENSIÓN

MOVIMIENTOS SUELTOS

- SWITCH UP CON 1/4 DE TWIST A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- TIC TOC LIB A LIB (HIGH TO HIGH)
- TIC TOC LIB A LIB (LOW TO HIGH)
- SWITCH UP CON 1/2 GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- HELICOPTERO CON TWIST LIBRE

SUBIDAS CON GIRO

- 1 1/4 DE GIRO A EXTENSIÓN
- DOUBLE GIRO (720) A PREP

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- 1 1/2 - 2 TWIST A PRONA
- SWITCH UP CON 1/2 GIRO LIBREA LIB EN EXTENSIÓN

ESTILO COED

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

BAJADAS

AVANZADO

INVERSIONES

MOVIMIENTOS SUELTOS

- TIC TOC LIB A FIGURA (LOW TO HIGH)

SUBIDAS CON

- 1 1/2 GIRO 2 PIES EN EXTENSIÓN

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- TIC TOC 1/4 - 3/4 GIRO A LIB EN EXTENSIÓN
- SWITCH UP CON 1/2 GIRO LIBRE A FIGURA EN EXTENSIÓN
- BALL UP CON 1/2 GIRO LIBRE DESDE CINTURA A LIB EN EXTENSIÓN
- SWITCH UP CON GIRO COMPLETO DESDE PISO A LIB EN EXTENSIÓN

ESTILO COED

- ASISTIDAS:
- 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

ELITE

INVERSIONES

- INVERSIÓN LIBRE DESDE PREP A LIB EN EXTENSIÓN
- FLIC UP A LIB EN EXTENSIÓN
- PARADO DE MANOS (MANO A MANO) EN PREP A LIB EN EXTENSIÓN

MOVIMIENTOS SUELTOS

- TIC TOC LIB A FIGURA (HIGH TO HIGH)
- TIC TOC FIGURAA FIGURA (HIGH TO HIGH)

SUBIDAS CON

- GIRO COMPLETO (360) A FIGURA EN EXTENSIÓN
- 1 1/2 GIRO A EXTENSIÓN
- 1 1/2 GIRO 1 PIE EN EXTENSIÓN
- 2 1/4 GIROPS (720) 2 PIES EXTENSIÓN

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- TIC TOC CON 1/4 - 3/4 DE GIRO DE FIGURA A FIGURA
- FULL TWISTING TIC TOC TO EXTENDED LIB (LOW TO HIGH)
- SWITCH UP CON GIRO COMPLETO LIBRE DESDE PISO A FIGURA EN EXTENSIÓN
- BALL UP CON 1/2 GIRO DESDE CINTURA A FIGURA EN 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

- DOUBLE TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN

BASKETS

SIN TWIST

PIKE HITCH KICK • PIKE KICK PRETTY GIRL • PIKE SWITCH KICK • HITCH KICK KICK

CON TWIST

HITCH KICK FULL • SWITCH KICK FULL • KICK KICK FULL • PIKE KICK FULL • KICK FULL KICK

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO

- SALTO – MORTAL AGRUPADO
- SERIES DE FLIC – WHIP (POWER)
- FLIC – WHIP (POWER)

AVANZADO

- FLIC – WHIP (POWER)/MORTAL - FLIC – MORTAL
- SERIES DE FLIC- WHIP (POWER)- FLIC - MORTAL
- SALTO – SERIES DE FLIC – WHIP (POWER) - FLIC - MORTAL
- SERIES DE FLIC - EXTENDIDO
- SERIES DE FLIC- WHIP (POWER) – MORTAL

ELITE

- FLIC - WHIP (POWER)- MORTAL
- FLIC - EXTENDIDO
- SALTO - FLIC/ SERIES DE FLIC- EXTENDIDO
- SALTO - FLIC – WHIP (POWER) - MORTAL
- FLIC – WHIP (POWER) - A - EXTENDIDO
- SERIES DE FLIC – WHIP (POWER) - EXTENDIDO
- FLIC – WHIP (POWER) - EXTENDIDO
- FLIC/ SERIES DE FLIC – WHIP (POWER) - A - EXTENDIDO
- SALTO - FLIC/SERIES DE FLIC- WHIP (POWER) - A – EXTENDIDO

GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO

- REDONDILLA - GIROL
- REDONDILLA – SERIES DE FLIC - GIROL

AVANZADO

- REDONDILLA - FLIC - GIRO
- ARCO AL FRENTE - REDONDILLA - A - GIRO
- REDONDILLA - ARABIAN
- AERIAL LATERAL / AERIAL DE FRENTE - A - GIROL

ELITE

- GIRO AL FRENTE
- MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A - GIRO
- FLIC AL FRENTE – MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A - GIRO
- REDONDILLA - A – WHIP (POWER) - A - GIRO
- FLIC AL FRENTE – GIRO AL FRENTE - A - GIRO
- MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A – WHIP (POWER) - A - GIRO
- FLIC AL FRENTE – MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - A – WHIP (POWER) - S – GIRO