

NIVELES APROPIADOS NIVEL 5

07 DE SEPTIEMBRE 2022

SUBIDAS

APROPIADO

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • Inversión descendente desde extensión • Inversión descendente desde subida a 1 pie en extensión • Inversión libre desde prep a extensión 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 1/4 de giro a extensión • double giro (720) a prep 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 1/2 - 2 twist a prona • Switch up con 1/2 giro librea lib en extensión 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistidas o sin asistencia: • Walk in/toss a manos • Walk in/toss a manos press a extensión • Walk in/toss a extensión 	

AVANZADO

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	BAJADAS
	<ul style="list-style-type: none"> • Tic toc lib a figura (low to high) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 1/2 giro 2 pies en extensión 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	

ELITE

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Tic toc lib a figura (high to high) • Tic toc figura a figura (high to high) 	<ul style="list-style-type: none"> • Giro completo (360) a figura en extensión • 1 1/2 giro a extensión • 1 1/2 giro 1 pie en extensión • 2 1/4 giros (720) 2 pies extensión 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

NIVELES APROPIADOS NIVEL 5 *07 DE SEPTIEMBRE 2022*

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• Salto – mortal agrupado• Series de flic – whip (power)• Flic – whip (power)	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Flic - whip (power)- mortal• Flic - extendido• Falto - flic/ series de flic- extendido• Falto - 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	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• Redondilla - girol• Redondilla – series de flic - girol	<ul style="list-style-type: none">• Redondilla - flic - giro• Arco al frente - redondilla - a - giro• Redondilla - arabian• Aerial lateral / aerial de frente - a - girol	<ul style="list-style-type: none">• 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• 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