



# NIVELES APROPIADOS NIVEL 6 25 DE JULIO 2022

## SUBIDAS

### APROPIADO

#### INVERSIONES

- INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE SUBIDA EXTENDIDA
- INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN
- INVERSIÓN LIBRE DESDE PREP O ARRIBA DE PREP A EXTENSIÓN
- INVERSIÓN LIBRE DESDE PREP O ARRIBA DE PREP A LIB

#### MOVIMIENTOS SUELTOS

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

#### SUBIDAS CON GIRO

- 360 A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- 1 1/4 - 1 3/4 DE GIRO A EXTENSIÓN
- 1 1/4 - 1 3/4 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- DOBLE GIRO (720) A EXTENSIÓN

#### COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- 1 1/2 - 2 TWIST A PRONA
- TIC TOC CON 1/4 - 3/4 DE GIRO A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- TIC TOC CON GIRO COMPLETO A 1 PIE EN EXTENSIÓN (LOW TO HIGH)
- BALL UP CON 1/2 GIRO LIBRE DESDE CINTURA A FIGURA EN EXTENSIÓN

#### ESTILO COED

- ASISTIDOS O SIN ASISTENCIA:
- WALK IN/TOSS A 2 PIES EN EXTENSIÓN
  - WALK IN/TOSS A MANOS PRESS A 1 PIE EN EXTENSIÓN
  - WALK IN/TOSS A 1 PIE EN EXTENSIÓN

#### BAJADAS

- DOBLE TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN

### AVANZADO

#### INVERSIONES

- PARADO DE MANOS MANO A MANO EN PREP A LIB EN EXTENSIÓN
- INVERSIÓN LIBRE DESDE PREP O ARRIBA DE PREP A FIGURA EN EXTENSIÓN
- REWIND A PREP (INT 6)

#### MOVIMIENTOS SUELTOS

- TIC TOC LIB A FIGURA (HIGH TO HIGH)

#### SUBIDAS CON

- DOBLE GIRO (720) A EXTENSIÓN
- 1 3/4 DE GIRO A LIB EN EXTENSIÓN

#### COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

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

#### ESTILO COED

- ASISTIDO:
- TOSS A 1 PIE EN EXTENSIÓN
  - TOSS A 1 MANO EN EXTENSIÓN
  - TOSS CON 360 A EXTENSIÓN
  - TOSS CON FLIC AL FRENTE CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN
  - REWIND A EXTENSIÓN (INT 6)
  - REWIND A PREP (INT 6)

#### BAJADAS

### ELITE

#### INVERSIONES

- PARADO DE MANOS DESDE PREP MANO A MANO A FIGURA EN EXTENSIÓN
- PARADO DE MANOS EN EXTENSIÓN MANO A MANO A LIB EN EXTENSIÓN
- REWIND A EXTENSIÓN STUNT (INT 6)

#### MOVIMIENTOS SUELTOS

- TIC TOC FIGURA A FIGURA (HIGH TO HIGH)

#### SUBIDAS CON

- 1 1/2 (540) A FIGURA EN EXTENSIÓN
- 1 3/4 GIROS A FIGURA EN EXTENSIÓN
- DOBLE GIRO (720) A LIB O FIGURA EN EXTENSIÓN

#### COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- FLIC UP CON 1/4 DE GIRO A FIGURA EN EXTENSIÓN
- TIC TOC CON GIRO COMPLETO (360) A LIB EN EXTENSIÓN (HIGH TO HIGH)
- INVERSIÓN CON 1/2 GIRO LIBRE A EXTENSIÓN
- FLIC UP AL FRENTE CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN
- SWITCH UP CON GIRO COMPLETO (360) LIBRE DESDE PISO A FIGURA EN EXTENSIÓN
- TIC TOC CON GIRO COMPLETO (360) A FIGURA EN EXTENSIÓN (LOW TO HIGH)
- SWITCH UP CON 1 1/2 GIRO (540) LIBRE DESDE PISO A FIGURA EN EXTENSIÓN
- BALL UP CON GIRO COMPLETO (360) LIBRE DESDE CINTURA A FIGURA EN EXTENSIÓN

#### ESTILO COED

- SIN ASISTENCIA:
- TOSS A 1 PIE EN EXTENSIÓN
  - TOSS A 1 MANO EN EXTENSIÓN
  - TOSS FULL UP TO EXTENDED STUNT
  - TOSS CON FLIC AL FRENTE CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN
  - REWIND A EXTENSIÓN (INT 6)
  - REWIND A PREP (INT 6)

#### BAJADAS

# BASKETS

## SIN TWIST

PIKE HITCH PATADA • PIKE PATADA NIÑA BONITA • PIKE SWITCH PATADA • HITCH PATADA PATADA

## CON TWIST

BALL (BOLITA) DOBLE GIRO • PIKE DOBLE GIRO • PATADA DOBLE GIRO  
TOE TOUCH (RUSO) DOBLE GIRO • DOUBLE UP TOE TOUCH (RUSO) • HITCH PATADA DOBLE GIRO • SWITCH PATADA DOBLE GIRO  
PATADA GIRO PATADA GIRO

# NIVELES APROPIADOS GIMNASIA NIVEL 6 Y 7 *JULIO 2022*

## GIMNASIA DE PARADO

### APROPIADO

• SALTO MORTAL (AGRUPADO)

### AVANZADO

• SERIES DE FLIC HACIA GIRO  
• SALTO – SERIES DE FLIC - GIRO  
• FLIC - WHIP (POWER)- SERIES DE FLIC - GIRO  
• SERIES DE FLIC - WHIP (POWER)- GIRO  
• FLIC - WHIP (POWER)- HACIA - GIRO

### ELITE

• FLIC - GIRO  
• SALTO - FLIC - GIRO  
• GIRO DE PARADO  
• SALTO - GIRO  
• FLIC - WHIP (POWER)- GIRO  
• SALTO - FLIC - WHIP (POWER)- GIRO  
• SERIES DE FLIC – DOBLE GIRO  
• SALTO – SERIES DE FLIC – DOBLE GIRO  
• SERIES DE FLIC - POWER – SERIES DE FLIC – DOBLE GIRO  
• SERIES DE FLIC - POWER – DOBLE GIRO  
• SERIES DE FLIC - POWER – DOBLE GIRO  
• SALTO - FLIC/SERIES DE FLIC - POWER – DOBLE GIRO  
• SERIES DE FLIC - GIRO/DOBLE GIRO - POWER - GIRO/DOBLE GIRO

## GIMNASIA EN LÍNEA

### APROPIADO

• VUELTA DE CARRO - GIROL  
• REDONDILLA - GIRO  
• REDONDILLA - FLIC/SERIES DE FLIC - GIRO  
• ARCO AL FRENTE - HACIA - GIROL  
• AERIAL LATERAL/AERIAL FRONTAL/ONODI - HACIA - GIRO  
• GIRO AL FRENTE

### AVANZADO

• MORTAL AL FRENTE STEP OUT - HACIA - GIRO  
• REDONDILLA – WHIP (POWER) - GIRO  
• REDONDILLA - HACIA – WHIP (POWER) - HACIA - GIRO  
• REDONDILLA – MEDIO GIRO STEP OUT - HACIA - GIRO  
• REDONDILLA - FLIC - GIRO - HACIA - GIRO

### ELITE

• REDONDILLA – DOBLE GIRO  
• REDONDILLA - HACIA – DOBLE GIRO  
• ARCO AL FRENTE - HACIA – DOBLE GIRO  
• MORTAL AL FRENTE STEP OUT - HACIA – DOBLE GIRO  
• REDONDILLA - HACIA - WHIP (POWER)- HACIA – DOBLE GIRO  
• REDONDILLA – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO  
• REDONDILLA - ARABIAN - HACIA – DOBLE GIRO  
• REDONDILLA - HACIA - GIRO - HACIA - DOBLE GIRO  
• REDONDILLA - HACIA - 1.5 STEP OUT - HACIA – DOBLE GIRO  
• REDONDILLA - HACIA – DOBLE - SERIES DE FLIC - HACIA – DOBLE GIRO  
• REDONDILLA - HACIA - GIRO - HACIA – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO  
• MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - HACIA – WHIP (POWER) - HACIA – DOBLE GIRO  
• REDONDILLA - HACIA – DOBLE GIRO – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO  
• MORTAL AL FRENTE STEP OUT - REDONDILLA - ARABIAN - REDONDILLA - HACIA – WHIP (POWER) – DOBLE GIRO