



NIVELES APROPIADOS NIVEL 7 25 DE JULIO 2022

SUBIDAS

APROPIADO

INVERSIONES

- MORTAL LIBRE DE PISO A CUNA(REWIND)
- MORTAL LIBRE DE PISO A PREP (REWIND)
- MORTAL LIBRE DE PISO A EXTENSIÓN (REWIND)
- INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE SUBIDA EXTENDIDA
- INVERSIÓN DESCENDENTE DESDE SUBIDA A 1 PIE EN EXTENSIÓN

MOVIMIENTOS SUELTOS

- TIC TOC LIB A LIB (HIGH TO HIGH)
- TIC TOC LIB A LIB (LOW TO HIGH)
- SWITCH UP CON 1/2 GIRO SWITCH UP TO EXTENDED 1 LEG STUNT
- TIC TOC LIB A FIGURA (HIGH TO HIGH)
- TIC TOC LIB A FIGURA (LOW TO HIGH)
- HELICOPTERO CON TWIST LIBRE
- SWITCH UP CON GIRO COMPLETO A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- BALL UP CON 1/2 GIRO LIBRE A FIGURA EN EXTENSIÓN

SUBIDAS CON GIRO

- MORTAL LIBRE CON TWIST DESDE PISO A CUNA (REWIND)
- MORTAL LIBRE CON TWIST DESDE PISO A PREP (REWIND)
- MORTAL LIBRE CON TWIST DESDE PISO A EXTENSIÓN
- 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 DOS GIROS (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 360 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

- MORTAL AL FRENTE A PISO
- MORTAL LIBRE ATRÁS DESDE PREP O DEBAJO DE PREP A CUNA
- DOBLE TWIST DESDE 1 PIE EN EXTENSIÓN

AVANZADO

INVERSIONES

MOVIMIENTOS SUELTOS

- TIC TOC FIGURA A FIGURA (HIGH TO HIGH)

SUBIDAS CON

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

COMBINACIÓN DE ELEMENTOS

- TIC TOC CON 1/4 - 3/4 GIROS EN EXTENSIÓN FIGURA A FIGURA
- TIC TOC CON 360 A LIB EN EXTENSIÓN (LOW TO HIGH)
- SWITCH UP CON GIRO COMPLETO CON TWIST (360) LIBRE 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 DE GIRO LIBRE DESDE PISO A LIB EN EXTENSIÓN

ESTILO COED

- ASISTIDOS:
- TOSS A EXTENSIÓN 1 PIE
 - TOSS A 1 MANO EN EXTENSIÓN
 - TOSS CON 360 A EXTENSIÓN
 - FLIC UP AL FRENTE TOSS CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN
 - REWIND A EXTENSIÓN

BAJADAS

- PATADA TWIST

ELITE

INVERSIONES

- MORTAL LIBRE DESDE PISO A 1 PIE/1MANO EN EXTENSIÓN
- INVERSIÓN LIBRE DESDE PREP O ARRIBA DE PREP A EXTENSIÓN

MOVIMIENTOS SUELTOS

- REWIND A EXTENSIÓN
- REDONDILLA REWIND A EXTENSIÓN

SUBIDAS CON

- MORTAL LIBRE CON GIRO DESDE PISO A 1 PIE EN EXTENSIÓN
- 1 1/2 GIROS 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 GIRO COMPLETO A EXTENSIÓN
- FLIC UP AL FRENTE CON 1 1/2 GIRO A EXTENSIÓN
- TIC TOC CON 360 A FIGURA EN EXTENSIÓN (LOW TO HIGH)
- SWITCH UP LIBRE CON GIRO DESDE PISO A FIGURA EN EXTENSIÓN
- TIC TOC CON 360 A LIB EN EXTENSIÓN (HIGH TO HIGH)
- FLIC UP AL FRENTE CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN
- SWITCH UP CON 1 1/2 GIROS DESDE PISO A FIGURA EN EXTENSIÓN
- BALL UP CON 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 CON 360 A EXTENSIÓN
 - TOSS FLIC AL FRENTE CON 1/2 GIRO A EXTENSIÓN
 - REWIND A EXTENSIÓN

BAJADAS

- MORTAL LIBRE CON 1/2 TWIST DESDE PREP A CUNA

BASKETS

SIN TWIST

MORTAL • X-OUT • PIKE • LAYOUT (EXTENDIDO)

CON TWIST

LAYOUT (EXTENDIDO) GIRO • LAYOUT (EXTENDIDO) DOBLE GIRO • X-OUT GIRO • SPLIT GIRO • ARABIAN 1 1/2
PIKE OPEN DOBLE GIRO

NIVELES APROPIADOS GIMNASIA NIVEL 6 Y 7 JULIO 2022

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO

• SALTO MORTAL (AGRUPADO)

AVANZADO

• SERIES DE FLIC A GIRO
• SALTO – SERIES DE FLIC - GIRO
• FLIC - WHIP (POWER)- SERIES DE FLIC - GIRO
• SERIES DE FLIC - WHIP (POWER)- GIRO
• FLIC - WHIP (POWER)- A - 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
• BHS - WHIP - BHS SERIES - DOUBLE FULL
• BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL
• BHS - WHIP - DOUBLE FULL
• JUMP - BHS/BHS SERIES - WHIP - DOUBLE FULL
• BHS SERIES - FULL/DOUBLE FULL - WHIP - FULL/DOUBLE FULL

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