

NIVELES APROPIADOS NIVEL 7

SUBIDAS

07 DE SEPTIEMBRE 2022

APROPIADO

INVERSIONES

- Mortal libre de piso a cuna (rewind)(7)
- Mortal libre de piso a prep (rewind)(7)
- Mortal libre de piso a (7) 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)
- Helicóptero 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)(7)
- Mortal libre con twist desde piso a prep (rewind)(7)
- 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 pres a 1 pie en extensión
 - Walk in/toss a 1 pie en extensión

BAJADAS

- Mortal al frente a piso(7)
- Mortal libre atrás desde prep o debajo de prep a cuna (7)
- Doble twist desde 1 pie en extensión

AVANZADO

INVERSIONES

- Parado de manos mano a mano en prep a lib en extensión (Solo equipos mixtos)

MOVIMIENTOS SUELTOS

- Tic toc figura a figura (high to high)

SUBIDAS CON GIRO

- Doble giro (720) transición a extensión
- 1 1/2 giros a lib en extensión
- 1 3/4 giros a lib en extensión
- Mortal libre con twist desde piso a extensión (7)

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
- Flic up al frente con 1/2 giro a extensión (solo equipos mixtos)

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 (7)

BAJADAS

- patada doble twist

ELITE

INVERSIONES

- Parado de manos mano a mano en prep a lib en extensión (solo equipos femeniles)
- Mortal libre (rwind) desde piso a 1 pie/1 mano en extensión (7)
- Parado de manos desde prep mano a mano a figura en extensión
- Parado de manos en extensión mano a mano en extensión

MOVIMIENTOS SUELTOS

- Dos giros (720) a extensión (solo equipos mixtos en parejas)
- Rewind a extensión (solo equipo femeniles)
- Redondilla rewind a extensión (7)

SUBIDAS CON GIRO

- Mortal libre con giro desde piso a 1 pie en extensión (7)
- 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 (7)
- Flic up al frente con 1 1/2 giro a extensión (7)
- 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 (solo equipos femeniles)
- 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 (7)

BAJADAS

- Mortal libre con 1/2 twist desde prep a cuna (7)

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

07 DE SEPTIEMBRE 2022

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• Salto mortal (agrupado)	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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

***Hacia:** hace referencia a elementos previos al ultimo elemento en cuestión, en este caso, giro o doble giro.

Ejemplo: • redondilla - flic - giro - **hacia*** - giro = redondilla- flic - giro - flic - flic - power - flic - giro