

PIVOT

DIFFICOLTA' 0.05



Giro a passi (minimo 4)



Giro 360° sui glutei



Gamba d'appoggio semipiegata
Pivot 180° (1/2 giro) Gamba dietro a 45°



Pivot 180° (1/2 giro) Flessione del tronco in avanti



Pivot 180° (1/2 giro) gamba in passe



Pivot arabesque/attitude 180° (1/2 giro)



Pivot cosacco 180° (1/2 giro) gamba avanti/laterale

SALTI ^



Sforbiciata flessa
(salto del gatto)



Salto verticale con ½ giro (180°)



Groupè (salto raccolto)



Enjambé con apertura delle gambe a -180°
(jeté)



Balzo (jeté) en tournant con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI T



Equilibrio su due avampiedi
(con movimento del busto)



Su un avampiede arto sollevato
Avanti/indietro/laterale 45°



Su tutta pianta
Gamba d'appoggio tesa
Gamba libera in arabesque (avanti/dietro/lat..)
Gamba libera in attitude (avanti/dietro)



Sedute a terra
Equilibrio sui glutei – gamba unite a squadra



Sul ginocchio gamba sollevata avanti/dietro/fuori
a 45°



Su tutta pianta
Planche avanti



Su tutta pianta
Grand écart in presa laterale o avanti

SIMBOLI DIFFICOLTA' a

PIVOT

- giro a passi  X4

- giro 360° sui glutei 

- pivot 180° gamba d'appoggio semi-piegata gamba dietro 45° 

- pivot 180° flessione del tronco in avanti 

- pivot 180° in passè 

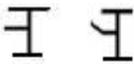
- pivot arabesque/ attitude 180°  

- pivot cosacco 180° 

SALTI

- Salto del gatto 
- Salto verticale 180° in volo 
- Salto Groupè 
- Enjambé con apertura delle gambe -180°  -180°
- Balzo (jetè) en tournant con apertura delle gambe -180°  - 180°

EQUILIBRI

- equilibrio su due avampiedi (con movimento del busto) 
- equilibrio su avampiede arto sollevato 45° 
- su tutta pianta, gamba d'appoggio tesa, gamba libera in arabesque o attitude 
- equilibrio sui glutei gambe unite a squadra 

- sul ginocchio gamba sollevata a 45° avanti o laterale 
- su tutta pianta planche avanti 
- su tutta pianta grand ecart in presa avanti o laterale 