













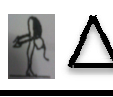

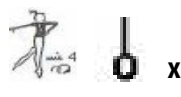

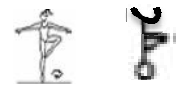





GRIGLIA DELLE DIFFICOLTÁ MEDIUM

VALORE DELLE DIFFICOLTÁ 0,05

Gruppi corporei					
1	Salti	Sforbiciata flessa (Gatto) 	Salto verticale (stacco 1 o 2 piedi) con 1/2 giro in volo (180°) 	Salto verticale con gamba sollevata in passé 	Salto groupé 
		Enjambée con apertura inferiore a 180°  - 180°	Balzo (jeté) en tournant con apertura inferiore a 180°  - 180°	Salto verticale con gamba tesa sollevata a minimo 45°  av/lat	
2	Equilibri	Negli esercizi al Corpo Libero, gli equilibri devono essere eseguiti con movimento delle braccia			
		Equilibrio sui due avampiedi con ampio movimento del busto 	Equilibrio sul bacino (squadra) 	Da in ginocchio flessione dorsale braccia in linea 	Iperestensione del busto braccia in linea all'orizzontale 
		Equilibrio su avampiede arto libero sollevato (av./lat./d.) a 45° 	In ginocchio arto libero teso a 45° (av/lat/d) 	Staccata sagittale/frontale 	Da in piedi gambe unite, flessione massima del busto avanti 
3	Pivot o rotazioni	Giro a passi (minimo 4)  x4	Due chainée  x2	Giro 360° sui glutei 	Pivot passé 180° 
		Pivot passé con il busto flesso 180° 	Pivot 180° (mezzo giro) gamba dietro a 45° 	Pivot arabesque/attitude 180° (1/2 giro) 	180° Cosacco (gamba libera av/lat) 