



SOCIETA' \_\_\_\_\_

SQUADRA \_\_\_\_\_

		TRAVE			
		Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
ACROBATICA	1	1	Capovolta indietro	2	Capovolta avanti
	3	3	Sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	4	Verticale in divaricata sagittale
	5	5	Dalla posizione di massima raccolta, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse	6	Dalla posizione di massima raccolta, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe prima flesse e poi tese
	7	7	Spinta a piedi pari uniti, salire in verticale con le gambe divaricate e tese e riunire	8	1/2 ruota arrivo in verticale e discesa libera
	9	9	Ruota	10	Rondata
SALTI	11	11	Salto in estensione con spinta a 2 piedi	12	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L
	13	13	Chassè	14	Salto con spinta a 1 piede, gamba libera avanti tesa
	15	15	Salto raccolto	16	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi
	17	17	Salto del gatto	18	Salto sforbiciata a gambe tese
	19	19	Enjambée sul posto (spinta a due piedi)	20	Enjambée
EQUILIBRI 2"	21	21	Posizione di equilibrio sugli avampiedi (relevè)	22	Squadra a gambe divaricate
	23	23	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera in passè	24	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale
	25	25	Orizzontale prona in attitude o in arabesque	26	Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchée)
	27	27	Candela (partenza e arrivo liberi)	28	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera impugnata con una mano elevata fuori (>90°)
GIRI	29	29	½ giro (180°) su due piedi in relevè	30	½ giro (180°) su due piedi in posizione di massima raccolta
	31	31	½ giro (180°) in passè	32	1 giro (360°) in passè
	33	33	½ giro (180°) con gamba libera a 90°	34	1 giro (360°) con gamba libera a 90°
USCITE	35	35	Salto in estensione	36	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L
	37	37	Salto raccolto	38	Salto raccolto con ½ giro (180°) A/L
	39	39	Salto carpiato divaricato	40	Rondata