

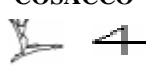















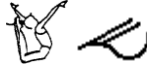



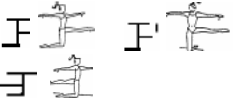



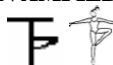
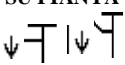




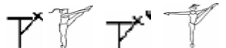









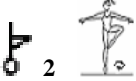














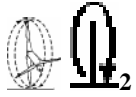
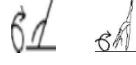


# TABELLA DIFFICOLTA' ACSI SEZ. GR

**NB: I SALTI BICHE DA 0,30 E A BOUCLE DA 0,40 CON STACCO DI UN SOLO PIEDE O DUE PIEDI SONO CONSIDERATI DUE SALTII DIFFERENTI PER CUI POSSONO ESSERE INSERITI ALL'INTERNO DI UN ESERCIZIO**

		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>				
		<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>				
<b>SALTII</b>	SFORBICIATA FLESSA (GATTO)		SFORBICIATA TESA		COSACCO		ENJAMBE SAGITTALE O FRONTALE		ENJAMBE CON CAMBIO GAMBA	
	SALTO VERTICALE CON GAMBA IN PASSE'		SALTO VERTICALE IN PASSE' CON ROTAZIONE		BOUCLE		SALTO VERTICALE 1 GIRO IN VOLO 360°		JETE' O BICHE EN TOURNANT	
	SFORBICIATA FLESSA (GATTO) 1/2 GIRO IN VOLO		SALTO GROUPE'		BICHE (CERVO)		BICHE A BOUCLE		ENTRELACE' O CARPE'	
			CABRIOLE AV O LAT		CAMBRE'		BICHE CON FLESSIONE		BOUCLE	
					COSACCO BUSTO FLESSO		FOUETTE'		ENJAMBE' A BOUCLE	
<p><b>NB: NEGLI ESERCIZI A CORPO LIBERI GLI EQUILIBRI DEVONO ESSERE ESEGUITI CON UN MOVIMENTO AMPIO DI UNA O ENTRAMBE LE BRACCIA SI RICORDA CHE GLI EQUILIBRI SULL'AVAMPIEDE POSSONO ESSERE DECLASSATI DI 0,10 SE ESEGUITI SU PIANTA DICHIARANDO IL SIMBOLO</b></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><b>PRECEDUTO DALLA FRECCIA VERSO IL BASSO</b></p>										
<b>EQUILIBRI</b>	EQUILIBRIO SUGLI AVAMPIEDI	IN GINOCCHIO ARTO LIBERO TESO A 90° AVANTI/DIETRO/LATERALE 		EQUILIBRIO COSACCO 90° O PIU' 		EQUILIBRIO AVAMPIEDE ARTO LIBERO 90° AV/LAT 		FOUETTE' GAMBA ORIZZ. MIN 2 FORME MIN 1/2 GIRO SUL CAMBIO 		
	EQUILIBRIO SULL'AVAMPIEDE ARTO LIBERO SOLLEVATO AVANTI/LATERALE/DIETRO	EQUILIBRIO PASSE' SU AVAMPIEDE 		EQUILIBRIO ARABESQUE/ATTITUDE SU PIANTA 		EQ. ARABESQUE/ATTITUDE SU AVAMPIEDE 		PLANCHE FRONTALE / PENCHE' 		

	<b>EQUILIBRIO SU BACINO GAMBE SOLLEVATE A SQUADRA</b>	SU AVAMPIEDE GAMBA E BUSTO DIETRO OPPURE PASSE' BUSTO FLESSO AV. 	GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO OPPURE PENCHE' SENZA MANI SU PIANTA 	GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO SU AVAMPIEDE 	GRAND ECART DORSALE/BOUCLE CON AIUTO 
	<b>ONDA TOTALE DEL CORPO IN PIEDI PER AVANTI O PER DIETRO</b> 	<b>RIALZATA IN PONTE CON UNA MANO A TERRA O IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO DIETRO</b> 	<b>ONDA TOTALE DISCESA IN GINOCCHIO</b> 	<b>COUCHE'</b> 	<b>IN APPOGGIO SUGLI AVAMBRACCI CON MOV. DELLE GAMBE</b> 
	<b>STACCATA SAGITTALE</b>				<b>RISALITA SULLE PUNTE ROVESCIATE CON ONDA TOTALE</b> 
<b>NB: I PIVOT VENGONO VALUTATI NON AL MOMENTO DELLA ROTAZIONE MA QUANDO IL CORPO PRENDE LA FORMA RICHIESTA</b>					
<b>PIVOT E ROTAZIONI</b>	<b>CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO (NO SU LANCIO)</b>	<b>PIVOT 360° ARTO SOLLEVATO AV/LAT/IND</b> 	<b>PIVOT PASSE' 360°</b> 	<b>PIVOT PASSE' 720°</b> 	<b>PIVOT 360° GAMBA 90° AV/LAT</b> 
	<b>VENTAGLIO</b>	<b>½ GIRO IN PASSE'</b> 	<b>TONNEAU</b> 	<b>PIVOT ATTITUDE AVANTI</b> 	<b>PIVOT GRAND ECART A BOUCLE</b> 
	<b>UNO CHAINE'</b>	<b>DUE CHAINE'</b>	<b>COSACCO 360° GAMBA AV/LAT</b> 	<b>FOUETTE' IN PASSE' (1+1 OPPURE 1+1+1)</b> 	<b>ROTAZIONE IN PENCHE' MIN 360°</b> 
	<b>½ ROTAZIONE IN STACCATA</b>	<b>1 ROTAZIONE IN STACCATA</b> 	<b>PIVOT PASSE' BUSTO FLESSO 360°</b> 	<b>PIVOT 360° ATTITUDE/ARABESQUE</b> 	<b>PIVOT 360° GRAND ECART CON AIUTO AV/LAT</b> 
	<b>TOUR (INCROCIO E GIRO)</b>	<b>TOUR PLONGE' CON APPOGGIO DELLA MANO AL SUOLO</b> 	<b>DUE ROTAZIONI IN STACCATA</b> 	<b>2 TOUR PLONGE' CONSECUTIVI SENZA APPOGGIO</b> 	<b>ROVESCIATA CON ARRIVO IN SGAMBATA (GRAND ECART FRONTALE CON FLESSIONE BUSTO DIETRO)</b> 

<b>RISCHI E PASSI DI DANZA</b>	<b>NB: PER LA RIPRESA SENZA MANI O FUORI DAL CAMPO VISIVO O L'ESECUZIONE DI ENTRAMBI AGGIUNGERE UN BONUS DI 0,10</b>				
	<b>RISCHIO: LANCIO CON 1 ROTAZIONE (CAPOVOLTA O CHAINE')</b> 	<b>RISCHIO: LANCIO CON DUE ROTAZIONI UGUALI</b> 	<b>RISCHIO: LANCIO CON DUE ROTAZIONI DIFFERENTI SCELTE TRA CAPOVOLTE E CHAINE'</b> 	<b>RISCHIO: LANCIO CON DUE ROTAZIONI DIFFERENTI A SCELTA TRA CAPOVOLTE/RUOTE/ROVESCIAE</b> 	<b>RISCHIO: LANCIO BICHE + DUE ROTAZIONI DIFFERENTI</b> 
	<b>SERIE DI 4 GALOPPI LATERALI</b> 	<b>SERIE DI PASSI DI DANZA 4 SECONDI</b> 	<b>SERIE DI PASSI DI DANZA 6-8 SECONDI</b> 		
<b>PER I CAMPIONATI DI SERIE A, B, C E CAMPIONATO PER SOCIETA' LA SCELTA DEGLI ELEMENTI E' UNICAMENTE LA GRIGLIA SOPRAINDICATA ALLA QUALE PERO' POTRANNO ESSERE AGGIUNTI I ROVESCIAIMENTI O ONDE CHE COMPORTANO UN BONUS DI 0,10 PER CUI AGGIUNGERE IL SEGUENTE SIMBOLO PRIMA O DOPO LA DIFFICOLTA':  (ROVESCIAIMENTO) OPPURE  (ONDA SU RELEVE'). PER ESSERE ATTRIBUITO IL BONUS L'ESECUZIONE DEVE ESSERE ESEGUITA SENZA ALCUNA INTERRUZIONE TRA LA DIFFICOLTA' E L'ELEMENTO SCELTO E SENZA FALLI. I PASSI DI DANZA DA 0,20 E 0,30 DEVONO CORRISPONDERE AI SECONDI RICHIESTI E NON AI TEMPI MUSICALI.</b>					