






















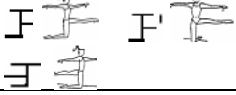
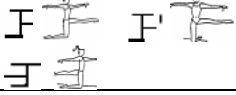










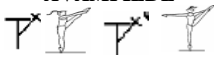








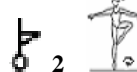
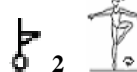

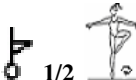

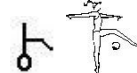












TABELLA DIFFICOLTA' ACSI SEZ. GR

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 SALTI DIFFERENTI PER CUI POSSONO ESSERE INSERITI ALL'INTERNO DI UN ESERCIZIO

	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50
SALTI	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 180° 	BOUCLE 	SALTO VERTICALE 1 GIRO IN VOLO 360° 	JETE' O BICHE EN TOURNANT 
	SFORBICIATA FLESSA (GATTO) ½ GIRO IN VOLO 	SALTO GROUPE' 	BICHE (CERVO) 	BICHE A BOUCLE 	ENTRELACE' O CARPE' 
		CABRIOLE AV O LAT 	CAMBRE' 	BICHE CON FLESSIONE 	BOUCLE 
		SALTO VERTICALE ½ GIRO IN VOLO 	COSACCO BUSTO FLESSO 	FOUETTE' 	ENJAMBE' A BOUCLE 
NB: NEGLI ESERCIZI A CORPO LIBERO 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					
EQUILIBRI	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' 

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

	<p>EDR: LANCIO CON 1 ROTAZIONE E RIPRESA (CAPOVOLTA O CHAINE')</p> <p>R_1</p>	<p>EDR: LANCIO CON DUE CHAINEE' DI CUI UNO SULLA RIPRESA</p> <p>R_2</p>	<p>EDR: LANCIO CONDUE CHAINE' (ROTAZIONI SOTTO IL LANCIO)</p> <p>R_3</p>	<p>EDR: LANCIO CHAINE CAPOVOLTA (ROTAZIONI SOTTO IL LANCIO)</p> <p>R_4</p>	<p>EDR: LANCIO CON DUE ROTAZIONI DIFFERENTI A SCELTA TRA CAPOVOLTE/RUOTE/ROVESCIAE (ROTAZIONI SOTTO IL LANCIO)</p> <p>R_5</p>
<p>ROVESCIAIMENTI E ONDE NON SONO PIU' AMMESSI.</p> <p>I PASSI DI DANZA DA 0,20 E 0,30 DEVONO CORRISPONDERE AI SECONDI RICHIESTI E NON AI TEMPI MUSICALI.</p>					