


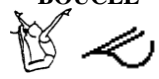




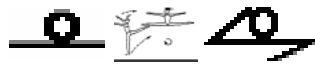

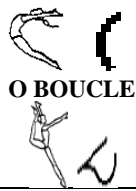







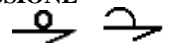



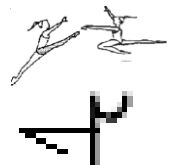

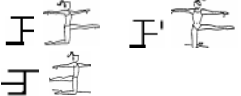


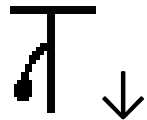


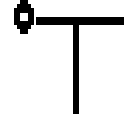
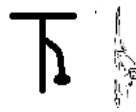



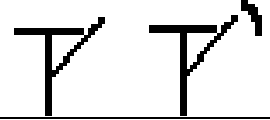


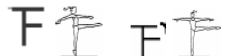

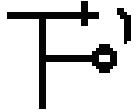








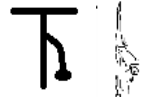



















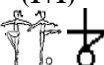





TABELLA DIFFICOLTA' ACSI SEZ. GR

**DIFF. DA 0,10 – VEDERE
PROGR. AMATORIALE**

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 – SI RICORDA CHE I ROVESCIAIMENTI NELLE BD NON SONO PIU' VALIDI E NON AGGIUNGONO BONUS.

	A	B	C	D	E	
	0,20	0,30	0,40	0,50	0,50 LD	
SALTI	<p>SALTO VERTICALE 1 GIRO IN VOLO 180°</p> 	<p>SFORBICIATA TESA AV. O DIETRO</p> 	<p>FOUETTE' GAMBA TESA SENZA CAMBIO</p> 	<p>BOUCLE</p> 		
	<p>SALTO VERTICALE CON GAMBA IN PASSE'</p> 	<p>COSACCO</p> 	<p>SFORBICIATA TESA PIEDE PIU' ALTO DELLA TESTA</p> 	<p>ENTRELACE' O CARPE'</p> 	<p>JETE' O BICHE A BOUCLE EN TOURNANT</p> 	
	<p>SFORBICIATA FLESSA (GATTO) 1 GIRO IN VOLO 360°</p> 	<p>CAMBRE' O BOUCLE</p> 	<p>BICHE A BOUCLE</p> 	<p>ENJAMBE SAGITTALE O FRONTALE CON STACCO A 1 O 2 PIEDI O A BOUCLE</p> 		
	<p>SALTO VERTICALE IN PASSE' CON ROTAZIONE 180°</p> 	<p>CABRIOLE AV O LAT O DIETRO</p> 	<p>BICHE CON CAMBIO GAMBA</p> 	<p>ENJAMBE O BICHE A BOUCLE CON CAMBIO GAMBA</p> 		
			<p>BICHE (CERVO)</p> 		<p>BICHE EN TOURNANT O BICHE TESO CON FLESSIONE</p> 	
	<p>SALTO GROUPE'</p> 	<p>SALTO VERTICALE 1 GIRO IN VOLO 360°</p> 	<p>COSACCO GAMBA PIU' ALTA DELLA TESTA AV O LAT</p> 	<p>FOUETTE' BICHE</p> 		

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	PASSE' BUSTO FLESSO AV. 	IN GINOCCHIO ARTO LIBERO TESO A 90° AVANTI/DIETRO/LATERALE 	COSACCO GAMBA OLTRE LA TESTA 	PLANCHE FRONTALE 	EQ. IN SGAMBATA TUTTA PIANTA 
	EQUILIBRIO SULL'AVAMPIEDE ARTO LIBERO SOLLEVATO AVANTI/LATERALE/DIETRO	EQUILIBRIO PASSE' SU AVAMPIEDE 	EQUILIBRIO ARABESQUE/ATTITUDE 	PLANCHE DORSALE 	PENCHE' SU RELEVÉ' 
	EQUILIBRIO SU BACINO GAMBE SOLLEVATE A SQUADRA BRACCIA FUORI	SU AVAMPIEDE GAMBA E BUSTO DIETRO 	EQUILIBRIO IN GINOCCHIO GAMBA OLTRE LA TESTA AV O LAT 	GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO SU AVAMPIEDE 	GRAND ECART AV. O LAT. SENZA AIUTO 
	RIALZATA IN PONTE CON UNA MANO A TERRA O IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO DIETRO 	COUCHE' 	EQUILIBRIO AVAMPIEDE ARTO LIBERO 90° AV/LAT 	GRAND ECART DORSALE/BOUCLE CON AIUTO 	TILT CON AIUTO BUSTO 90° 
STACCATA SAGITTALE O FRONTALE	ONDA TOTALE DEL CORPO IN PIEDI PER AVANTI O PER DIETRO OPPURE IN DISCESA IN GINOCCHIO 	RISALITA SULLE PUNTE ROVESCiate CON ONDA TOTALE 	DA EQ. COSACCO RISALITA PROGRESSIVA ARRIVO GAMBA ALL'ORIZ. 		
	EQUILIBRIO COSACCO 90° 		GAMBA ALL'ORIZZ. PER MIN. 2 FORME + MIN. 1 GIRO 		
	IN APP. SU AVAMBRACCI CON MOV. GAMBE 	EQ. GAMBA ALL'ORIZZ. DISCESA ARRIVO IN EQ. COSACCO 	PENCHE' SU PIANTA 		

NB: I PIVOT VENGONO VALUTATI NON AL MOMENTO DELLA ROTAZIONE MA QUANDO IL CORPO PRENDE LA FORMA RICHIESTA						
PIVOT E ROTAZIONI	CAPOVOLTA LATERALE (NO SU LANCIO)	PIVOT PASSE' 360° 	PIVOT 360° ATTITUDE/ARABESQUE 	TONNEAU 		
	SALTO DI MANO 180° PARTENZA SEDUTE ARRIVO IN GINOCCHIO CON APPOGGIO SU UNA MANO, POSIZIONE GAMBE A BICHE	PIVOT PASSE' BUSTO FLESSO 360° 	PIVOT ATTITUDE AVANTI 	PIVOT 360° GRAND ECART CON AIUTO AV/LAT 	PIVOT GRAND ECART AV O LAT SENZA AIUTO 	
	UNO CHAINE'	COSACCO 360° GAMBA AV/LAT 	PIVOT 360° GAMBA 90° AV/LAT 	PIVOT GRAND ECART A BOUCLE O TESO 	ROTAZIONE IN PENCHE' MIN 360° 	
	PIVOT 360° ARTO SOLLEVATO AV/LAT/IND	1 ROTAZIONE IN STACCATA 	ROTAZIONE IN STACCATA DORSALE 	PIVOT PLANCHE 		
	TOUR (INCROCIO E GIRO)	PIVOT GAMBA DIETRO TESA BUSTO FLESSO 	PIVOT PASSE' 720° 	PIVOT 720° ATTITUDE/ARABESQUE 		
	ROTAZIONE SU BACINO 180° O PIU'	FOUETTE' IN PASSE' (1+1) 				
EDR						
	LANCIO MEDIO-ALTO CHASSE' E RIPRESA A 1 MANO O AI 2 CAPI PER LA FUNNE 	LANCIO MEDIO ALTO + CAPOVOLTA O CHAINE' O RUOTA SOTTO IL LANCIO E RIPRESA 	LANCIO DUE ROTAZIONI UGUALI O DIFFERENTI SOTTO IL LANCIO E RIPRESA 	LANCIO DUE ROTAZIONI UGUALI O DIFFERENTI SOTTO IL LANCIO E RIPRESA \neq OPPURE  		
ROVESCIAMENTI E ONDE NON SONO PIU' AMMESSI.						
I PASSI DI DANZA DA 0,20 E 0,30 DEVONO CORRISPONDERE AI SECONDI RICHIESTI E NON AI TEMPI MUSICALI.						