










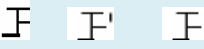



















COGNOME

NOME

GRIGLIA DIFFICOLTA'

SOCIETA'

GRUPPI CORPOREI	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
SALTI	Sforbiciata flessa ( gatto) 	Sforbiciata tesa 	Salto cosacco 	Enjambè 	Biche en tournant 
	Salto verticale con gamba in passè 	Salto groupè 	Salto biche ( cervo) 	Salto verticale (stacco 1 o 2 piedi) con un giro in volo di 360° 	Biche a boucle ( cervo flessa) 
		Salto verticale con rotazione di 180° gamba sollevata in passè			
EQUILIBRI	Equilibrio sull'avampiede arto libero sollevato( avanti, laterale o dietro) o Passè 	In ginocchio arto libero teso a 90°( avanti, laterale o dietro) 	Onda totale scendendo in ginocchio al suolo 	Equilibri arabesque/ attitude sull'avampiede 	Planche frontale( busto all'orizzontale) 
	Onda totale del corpo 	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale , busto flessa avanti o dietro 	Equilibrio su un avampiede arto libero teso a 90°(avanti,laterale) 	Equilibrio couchè 	Grand écart dorsale a boucle con l'aiuto delle mani 
		Flessione del busto indietro da in ginocchio	Presenza laterale o avanti con l'aiuto delle mani	Rialzata in onda da seduti con flessione del busto indietro	Panchè senza l'aiuto delle mani
PIVOT o ROTAZIONI	Chainè ( senza lancio)	Rotazione in staccata frontale(max 1) 	Cosacco 360° 	Pivot passè 720° 	Pivot 360° in attitude o arabesque 
	Pivot 360°,arto sollevato avanti, laterale e dietro	Pivot passè 360° 	Pivot attitude con gamba avanti 360° 	1 tour plongè senza appoggiare le mani a terra 	360° Grand écart avanti o laterale con l'aiuto delle mani 
		Pivot passè con busto flessa 360° 		Pivot 360° arto libero teso a 90°avanti o laterale	
PASSI DI DANZA		4 secondi con movimento dell'attrezzo	8 secondi con movimento dell'attrezzo		
RISCHIO	R1 Lancio e Ripresa	R2 Lancio ripresa con una capovolta	R3 Lancio 1 rotazione (sotto il lancio)	R4 Lancio 1 rotazione + 1 rotazione di ripresa	R5 Lancio 2 rotazioni
Collaborazioni	Collaborazioni semplici		Coll. Con superamenti, passaggi sotto, attrav.	Superamento con rovesciamento	Collaborazioni con salto e rovesciamento

COGNOME

NOME

**GRIGLIA DIFFICOLTA'**

SOCIETA'

<i>corpo libero</i>					
---------------------	--	--	--	--	--