

## PIVOT ⚡

DIFFICOLTA' 0.05



Giro a passi (minimo 4)



Giro 360° sui glutei



Gamba d'appoggio semipiegata  
Pivot 180° (1/2 giro) Gamba dietro a 45°



Pivot 180° (1/2 giro) Flessione del tronco in avanti



Pivot 180° (1/2 giro) gamba in passe

## SOUPLESSE e ONDE ⊥

DIFFICOLTA' 0.05



Flessione massima del busto avanti



Iperestensione del busto, braccia in linea all'orizzontale  
con 1 movimento tecnico dell'attrezzo



in ginocchio flessione indietro del busto  
Non oltre l'orizzontale  
Con 1 movimento tecnico dell'attrezzo



staccata sagittale



Risalita sulle punte  
Onda delle braccia



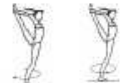
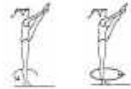
Pivot arabesque/attitude 180° (1/2 giro)



Sgambata con gamba alta flessa  
(gamba d'appoggio in relevé o in posé)



Pivot cosacco 180° (1/2 giro) gamba avanti/laterale



Tour lent 180° o 360°  
Gamba avanti/dietro/laterale  
Con aiuto o senza aiuto



Penché senza mani a terra

## SALTI ^



Sforbiciata flessa  
(salto del gatto)



Salto verticale con 1/2 giro (180°)



Groupé (salto raccolto)



Enjambé con apertura delle gambe a -180°  
(jeté)



Balzo (jeté) en tournant con apertura delle gambe a -180°

## EQUILIBRI T



Equilibrio su due avampiedi  
(con movimento del busto)



Su un avampiede arto sollevato  
Avanti/indietro/laterale 45°



Su tutta pianta  
Gamba d'appoggio tesa  
Gamba libera in arabesque (avanti/dietro/lat.)  
Gamba libera in attitude (avanti/dietro)



Sedute a terra  
Equilibrio sui glutei - gamba unite a squadra



Sul ginocchio gamba sollevata avanti/dietro/fuori  
a 45°



Su tutta pianta  
Planche avanti



Su tutta pianta  
Grand écart in presa laterale o avanti