

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



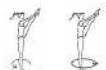
Pivot arabesque/attitude 180° (1/2 giro)



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



Pivot osacco 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 ^



Sforbicciata flessa
(salto del gatto)



Salto verticale con 1/2 giro (180°)



Groupé (salto raccolto)



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



Batzou (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