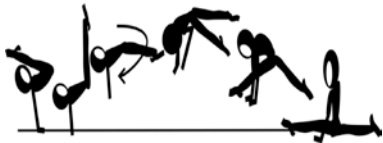
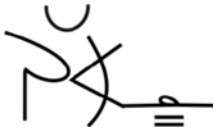
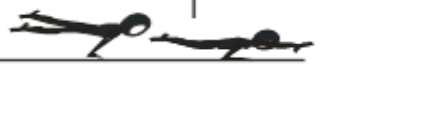
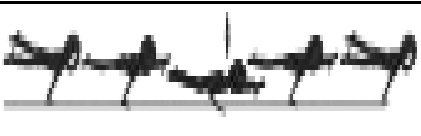
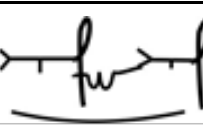
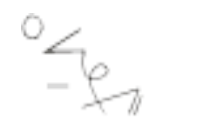
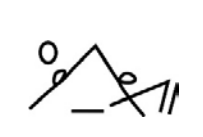
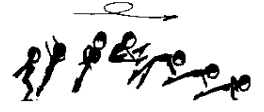
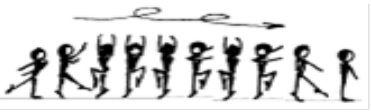


SELEZIONE E PROGRAMMAZIONE SQUADRA NAZIONALE SENIOR BAKU 2015

VERIFICA ELEMENTI TECNICI

FAMIGLIA	GRUPPO NUMERO NOME	DISEGNO	SIMBOLO	DESCRIZIONE
EXPLOSIVE PUSH UP	A 187 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON			1. Corpo proteso dietro. 2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di eseguire un pike in volo e poi, il corpo ruota 180°. 3. Il pike in volo richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto. 4. Mostrare un Wenson push up quando entrambe le mani e i piedi prendono contatto con il suolo.
EXPLOSIVE PUSH UP	A 209 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP			1. Corpo proteso dietro. 2. Eseguire uno Straddle-Cut. 3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut. 4. Durante lo Straddle Cut, nella fase di volo, il corpo si avvita di 180°. 5. Push up.
EXPLOSIVE SUPPORT	A 227 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT			1. High V support. 2. Estendere le gambe in alto e in avanti, spingere dal suolo ed eseguire uno straddle-cut con una fase di volo fino ad una posizione di corpo proteso ruotando di 180°. 3. Contemporaneamente, aprire le gambe sul piano sagittale. 4. Split.
LEG CIRCLE	A 277 FLAIR ½ TURN TO WENSON			1. Corpo proteso gambe divaricate. 2. Eseguire un Flair. 3. Mentre si esegue il Flair, girare di 180° 4. Wenson.

SUPPORT	B 137 STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)			1. Straddle Support. 2. Il corpo gira 720°, cambiando mano e gamba (Straddle – L – Straddle....) dopo ogni ½ turn.
HORIZONTAL L SUPPORT	B 277 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON			1. Straddle Planche. 2. Tenuta per 2 secondi. 3. Piegare le braccia, slanciare una gamba lateralmente e avanti per arrivare nella posizione di lifted Wenson.
HORIZONTAL SUPPORT	B 279 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON (OR TO LIFTED WENSON HINGE PU) BACK TO STRADDLE PLANCHE			1. Straddle Planche. 2. Tenuta per 2 secondi. 3. Piegare le braccia, slanciare una gamba lateralmente e avanti per arrivare nella posizione di Lifted Wenson. 4. Tornare alla Straddle Planche, Tenere per 2 secondi.
STRAIGHT JUMP	C 105 2/1 AIR TURN			1. Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. 2. Mentre è in volo il corpo gira 720°. 3. La posizione delle braccia è opzionale. 4. Arrivo con i piedi uniti.
BENT LEG(S) JUMP	C 346 1 1/2 TURN COSSACK JUMP			1. Un salto verticale con 540° turn. 2. Mentre si è in volo mostrare un Cossack. 3. Arrivo con i piedi uniti.
PIKE JUMP	C 479 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP			1. Un salto verticale con 360° turn in Pike. 2. Mentre si è in volo, il corpo si avvita di altri 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo. 3. Arrivo in Push up.
STRADDLE JUMP	C 519 1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PU			1. Un balzo da un piede con 360° turn in Straddle. 2. Eseguire un avvitamento di 180° e poi mostrare il corpo teso prima dell'arrivo. 3. Arrivo in Push up.

STRADDLE JUMP	C 598 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP			1. Un salto verticale con 360° turn in Straddle. 2. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo. 3. Arrivo in Push up.
SPLIT JUMP	C 797 SCISSORS LEAP 1/1 TURN			1. Uno Scissors Leap. 2. Mentre si è in volo le gambe si scambiano per mostrare una Split. 3. Poi il corpo gira di 360°.
TURN	D 148 3/1 TURN			1. In piedi su una gamba. 2. Vengono eseguiti 3/1 full turns (1080°). 3. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. 4. In piedi su una o due gambe.
TURN	D 154 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT			1. In piedi su una gamba. 2. Viene eseguito un full turn (360°). 3. Vertical Split
BALANCE	D 226 BALANCE 2/1 TURN			1. Un Balance turn dove una gamba è sollevata o in balance sagittale o frontale ed è sorretta da una mano. 2. Devono essere eseguiti 2 turns (720°). 3. Opzionale il piazzamento delle braccia. 4. In piedi su una o due gambe.
ILLUSION	D 278 FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT			1. In piedi su una gamba. 2. Eseguire un Free Illusion (360°). 3. Free Vertical Split.
ILLUSION	D 298 FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT			1. In piedi su una gamba. 2. Eseguire un Free Illusion (360°) collegato con un secondo Free Illusion. 3. Vertical Split.