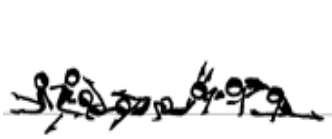
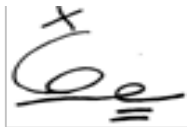
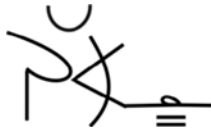


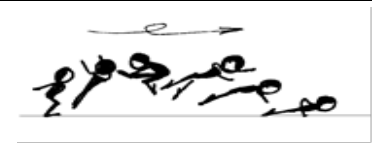
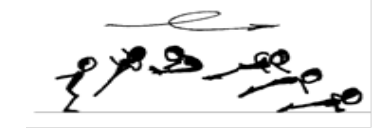
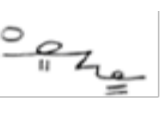
SELEZIONE E PROGRAMMAZIONE SQUADRA NAZIONALE JUNIOR

mar-14

VERIFICA ELEMENTI TECNICI JUNIOR B

FAMIGLIA	GRUPPO	NUMERO	NOME	DISEGNO	SIMBOLO	DESCRIZIONE
HELICOPTER	A 315	HELICOPTER TO SPLIT				1. Seduta divaricata 2. Eseguire un Helicopter. 3. Split .
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 188	EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON				1. Corpo proteso dietro. 2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in moda 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 Lifted Wenson push up quando entrambe le mani prendono contatto con il suolo.
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 104 STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN			1. Straddle support. 2. Il corpo gira 360°. 3. Tenuta per 2 secondi, all'inizio, durante o alla fine del turn. 4. Cambi di appoggio delle mai fino a 4 volte.
V SUPPORT	B 187 STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN			1. Straddle V-support. 2. Il corpo gira 720°. 3. Cambi delle mani al suolo fino a 8 volte.
V SUPPORT	B 197 V-SUPPORT 1/1 TURN			1. V-support. 2. Il corpo gira 360°. 3. Tenuta per 2 secondi, all'inizio, durante o alla fine del turn. 4. Cambi delle mani al suolo fino a 4 volte.
V SUPPORT	B 208 HIGH V-SUPPORT			1. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. 2. Piazzamento delle mani: entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo vicino alle anche. 3. Le anche vengono flesse e le gambe sollevate dal suolo fino a
HORIZONTAL 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.
STRADDLE JUMP	C 553 STRADDLE JUMP			1. Un salto verticale dove le gambe sono sollevate in una fase di volo Straddle (carpiato divaricato, ampiezza di apertura 90°) con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. 2. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. 3. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte.. 4. Arrivo con i piedi uniti.

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.
BENT LEG(S) JUMP	C 387 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP			1. Un salto verticale con 180° turn in Cossack. 2. Mentre è in volo, il corpo si avvita altri 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo. 3. Arrivo in Push up.
PIKE JUMP	C 477 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP			1. Un salto con 180° 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.
SPLIT JUMP	C 737 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT			1. Un salto con 360° turn in Split. 2. Mentre si è in volo le gambe si scambiano. 3. Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo. 4. Arrivo in Split.
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°. 4. Arrivo su due piedi.
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.