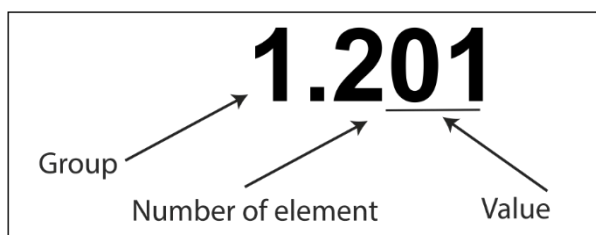



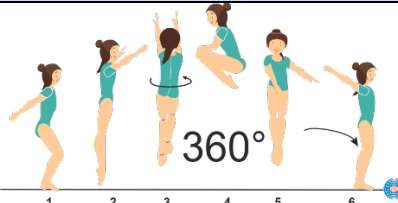


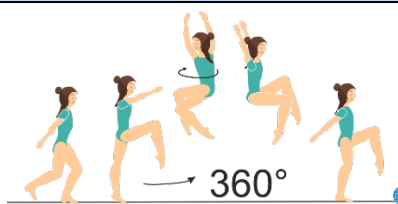


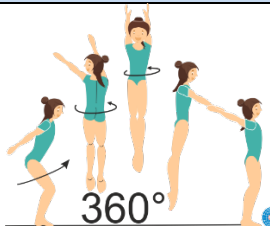


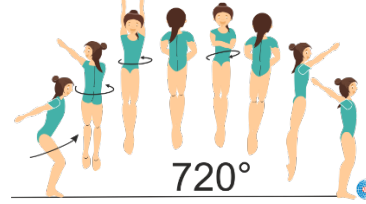


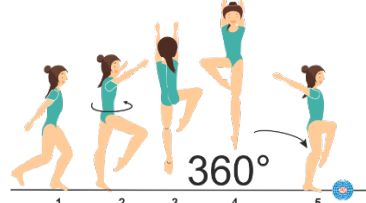

PARTE 3 – APPENDICE

DIFFICOLTÀ - Descrizione


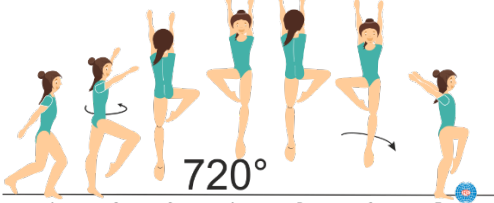


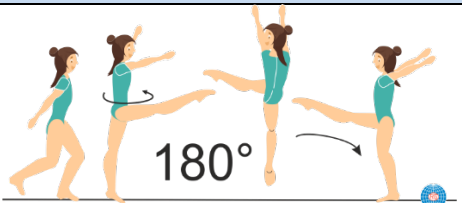


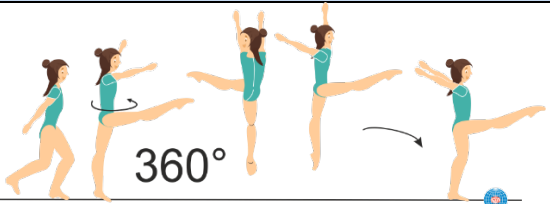


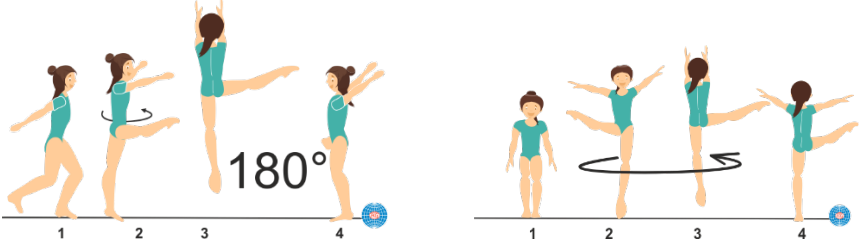


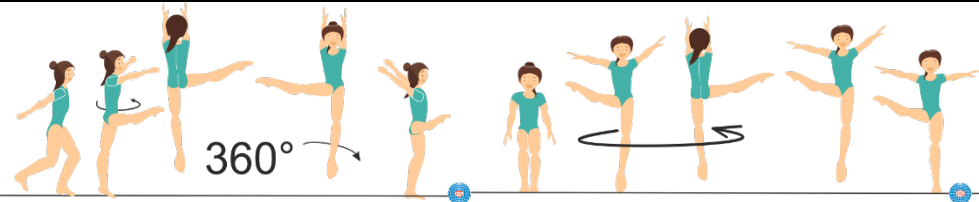


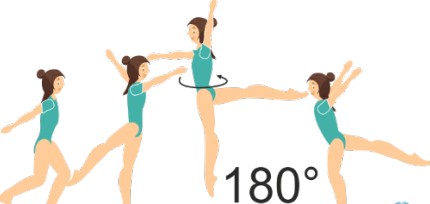


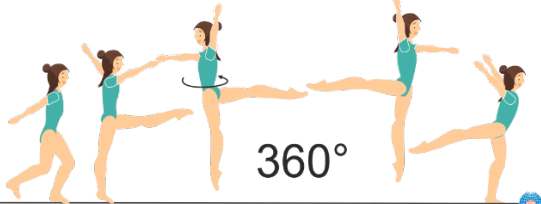

ITEM Code




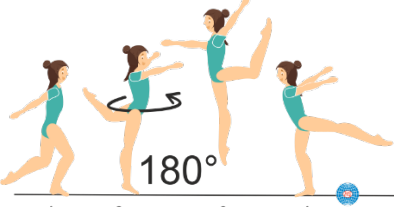


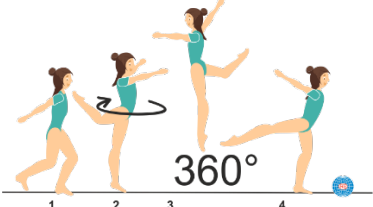


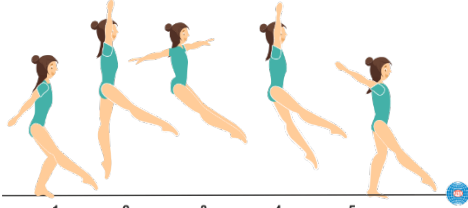


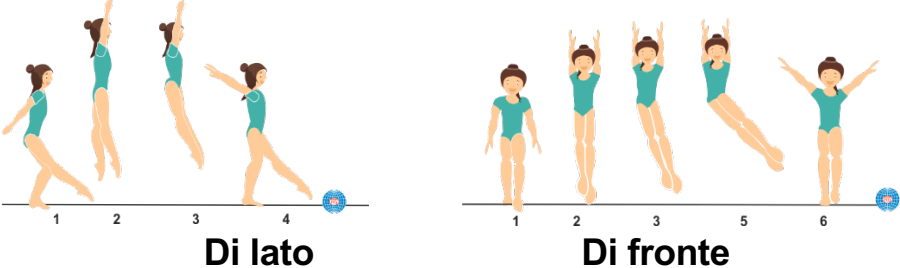


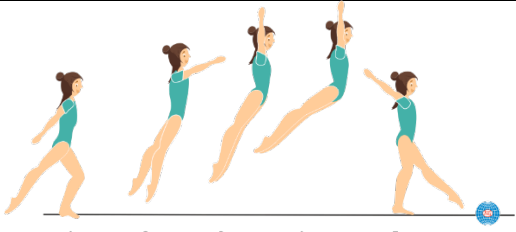


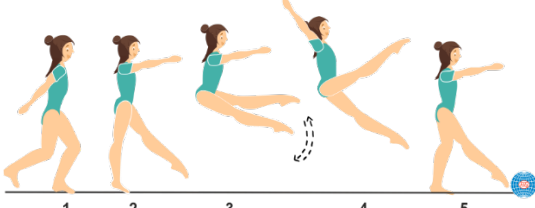


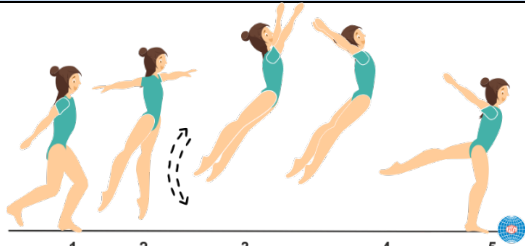

GRUPPO 1 - DIFFICOLTÀ DI SALTO


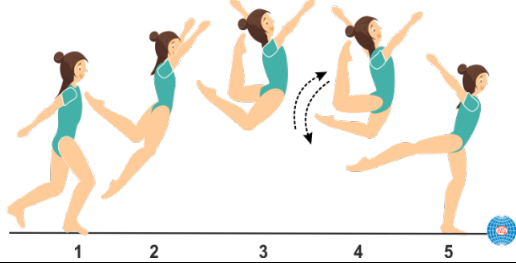


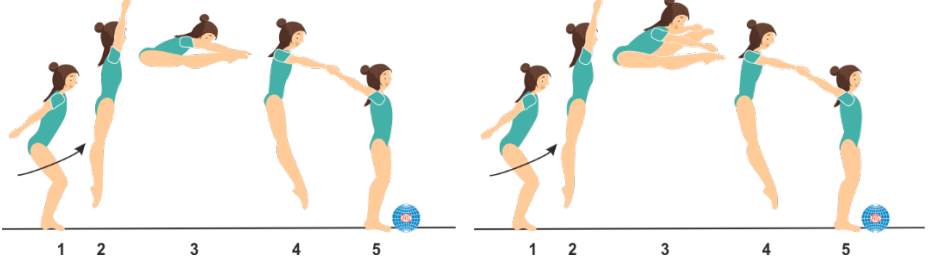


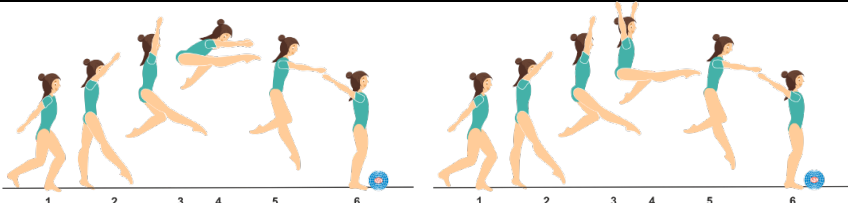

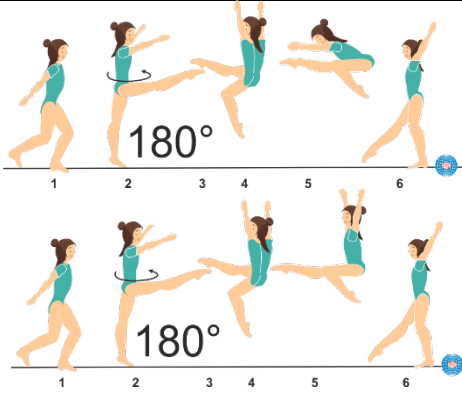

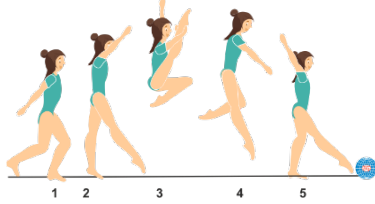

1.101	Salto groupé con rotazione 360° durante il volo, stacco da due piedi		
 360°	0.1		
1.201	«Sforbiciata» con gambe flesse avanti e una rotazione di 360° durante il volo («salto del gatto»)		
 360°	0.1		
1.301	Salto verticale con gambe tese e con 1/1 rotazione (360°), stacco da due piedi		
 360°	0.1		
1.303	Salto verticale con gambe tese e con 2/1 rotazioni (720°), stacco da due piedi		
 720°	0.3		
1.401	Salto verticale con gamba flessa (Passé) con 1/1 rotazione (360°)		
 360°	0.1		


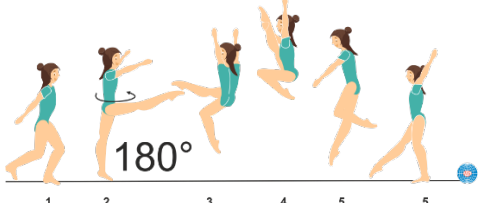


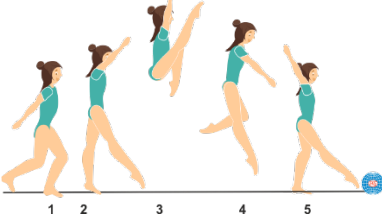


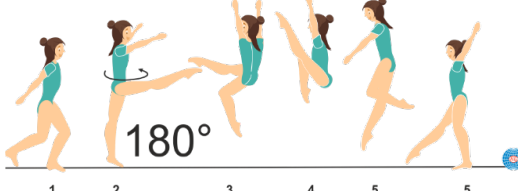


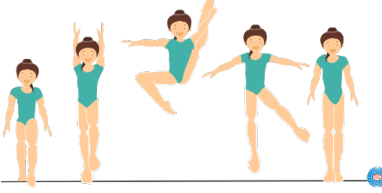


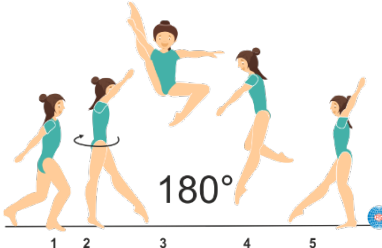


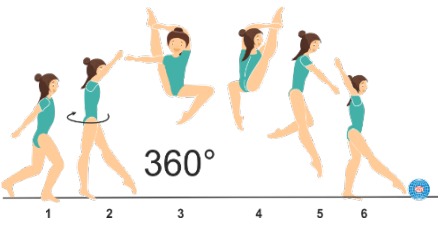



<p>1.403</p>  <p>720°</p>	<p>Salto verticale con gamba flessa (Passé) con 2/1 rotazioni (720°)</p> <p>0.3</p>	 <p>720°</p>	
<p>1.502</p>  <p>180°</p>	<p>Salto verticale con gamba libera tesa avanti all'orizzontale con rotazione di 180° durante il volo</p> <p>0.2</p>	 <p>180°</p>	
<p>1.503</p>  <p>360°</p>	<p>Salto verticale con gamba libera tesa avanti all'orizzontale con rotazione di 360° durante il volo</p> <p>0.3</p>	 <p>360°</p>	
<p>1.602</p>  <p>180°</p>	<p>Salto verticale con gamba libera tesa lateralmente all'orizzontale con rotazione di 180° durante il volo</p> <p>0.2</p>	 <p>180°</p> <p>Di lato Di fronte</p>	
<p>1.603</p>  <p>360°</p>	<p>Salto verticale con gamba libera tesa lateralmente all'orizzontale con rotazione di 360° durante il volo</p> <p>0.3</p>	 <p>360°</p> <p>Di lato Di fronte</p>	
<p>1.702</p>  <p>180°</p>	<p>Salto verticale con gamba libera tesa dietro all'orizzontale, con rotazione 180° durante il volo</p> <p>0.2</p>	 <p>180°</p>	
<p>1.704</p>  <p>360°</p>	<p>Salto verticale con gamba libera tesa dietro all'orizzontale, con rotazione 360° durante il volo</p> <p>0.4</p>	 <p>360°</p>	


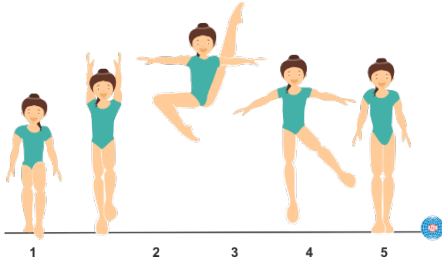


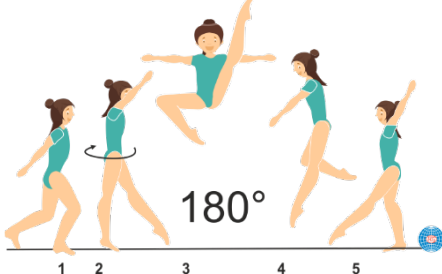


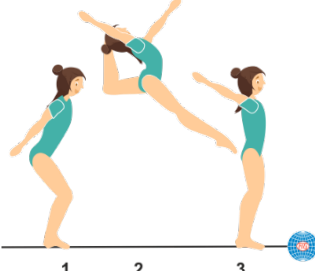


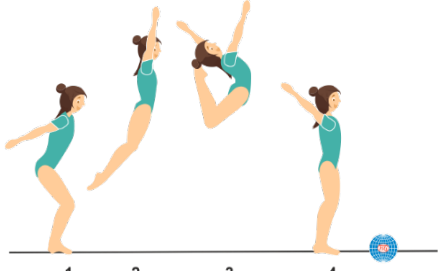


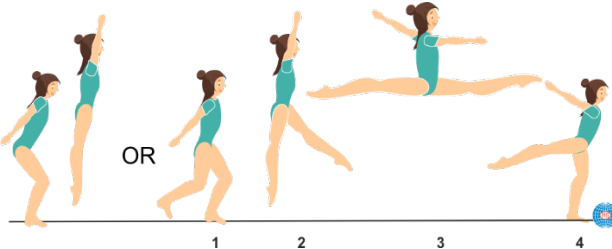



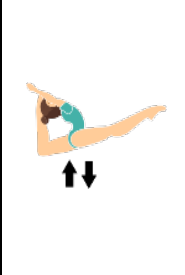
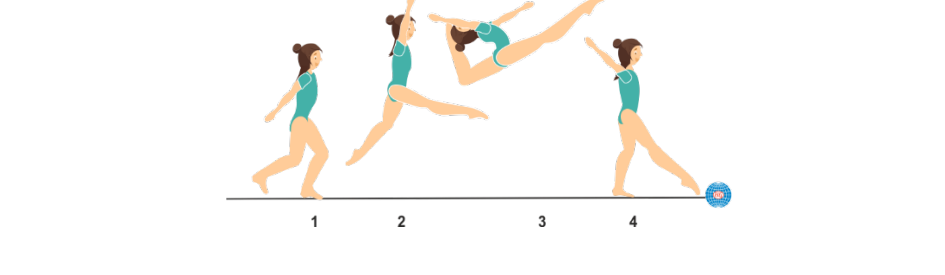

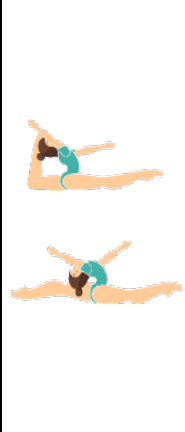
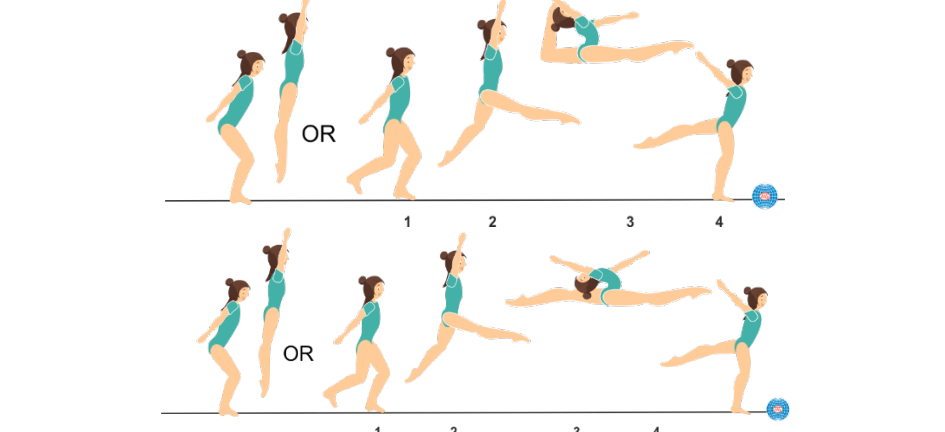

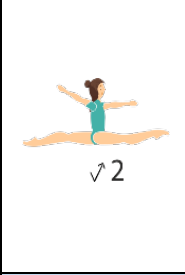
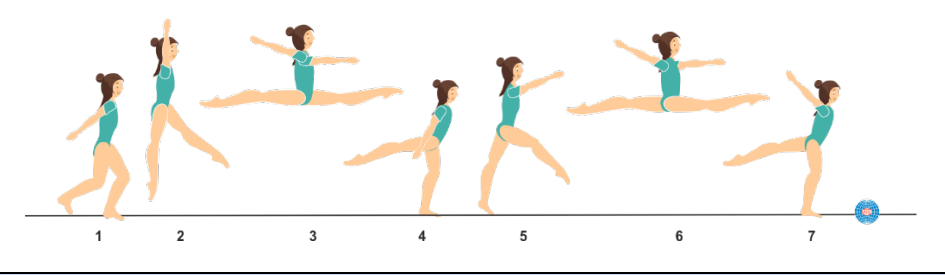
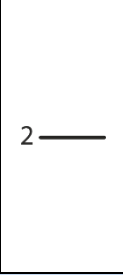
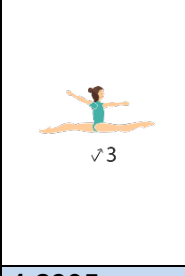
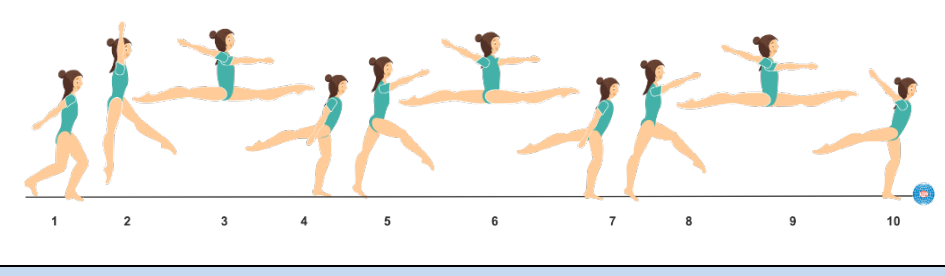
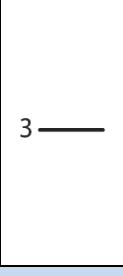
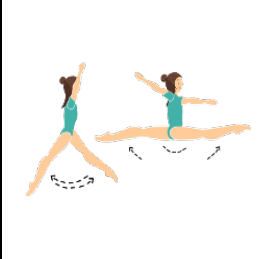
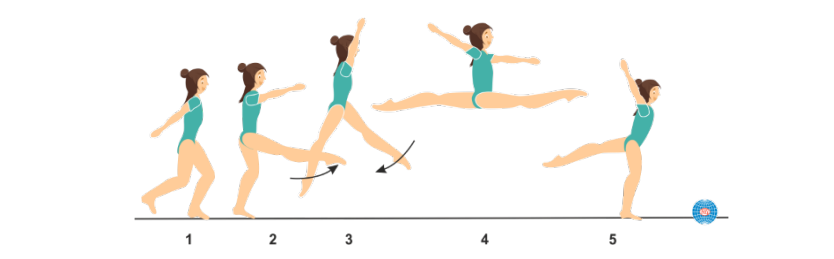
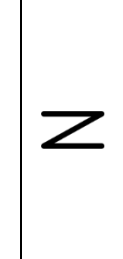
1.802	Salto verticale con gamba libera flessa dietro all'orizzontale (attitude) con rotazione 180° durante il volo		
 180°	0.2	 1 2 3 4	
1.804	Salto verticale con gamba libera flessa dietro all'orizzontale (attitude) con rotazione 360° durante il volo		
 360°	0.4	 1 2 3 4	
1.901	"Cabriole" avanti		
	0.1	 1 2 3 4 5	
1.1001	"Cabriole" laterale		
	0.1	 Di lato Di fronte 1 2 3 4 5 6	
1.1101	"Cabriole" indietro		
	0.1	 1 2 3 4 5	
1.1201	Salto "Sforbiciata" con cambio di gambe avanti: gambe consecutivamente all'orizzontale		
	0.1	 1 2 3 4 5	
1.1301	Salto "Sforbiciata" con cambio di gambe indietro a 45°		
	0.1	 1 2 3 4 5	

<p>1.1302</p> 	<p>0.2</p>	<p>Salto "Sforbiciata" con cambio di gambe indietro con boucle</p> 	
<p>1.1403</p> 	<p>0.3</p>	<p>Salto carpiato con gambe unite o divaricate, stacco da uno o da due piedi</p>  <p>Busto piegato avanti, gambe tese, mani toccano i piedi Busto con una gamba su ciascun lato</p>	
<p>1.1501</p> 	<p>0.1</p>	<p>Salto "Cosacco" gamba tesa avanti all'orizzontale con o senza busto flesso avanti</p>  <p>Busto flesso avanti Senza</p>	<p>4</p>
<p>1.1503</p>  <p>180°</p> <p>180°</p>	<p>0.3</p>	<p>Salto "Cosacco" gamba tesa avanti all'orizzontale con o senza busto flesso avanti con 1/2 (180°) rotazione durante il volo</p>  <p>Busto flesso avanti Senza</p>	<p>4</p>
<p>1.1602</p> 	<p>0.2</p>	<p>Salto "Cosacco" gamba tesa avanti in alto, piede interamente più alto della testa, con aiuto</p> 	

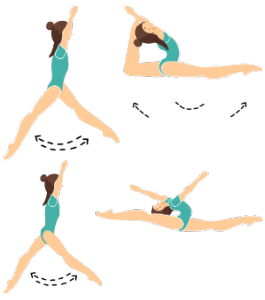
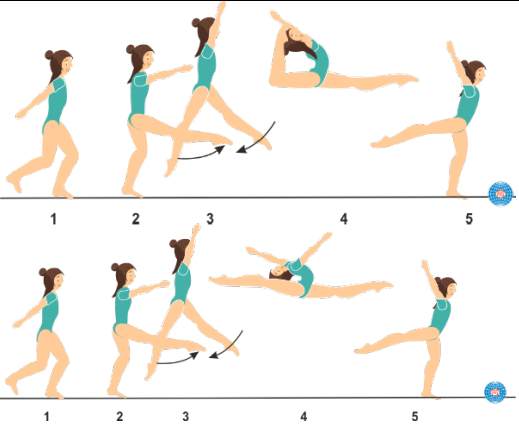
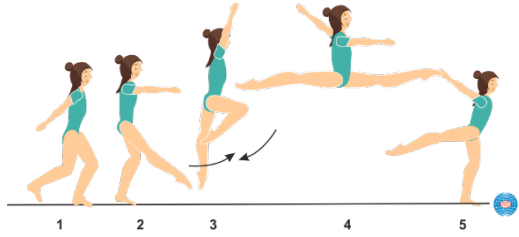

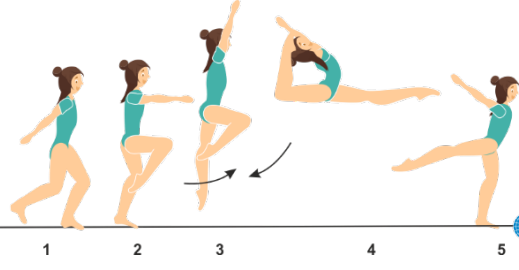
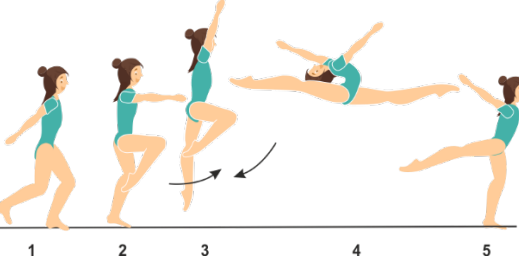
1.1604	Salto "Cosacco" gamba tesa avanti in alto, piede interamente più alto della testa, con aiuto, con $\frac{1}{2}$ (180°) rotazione		
	0.4		
1.1703	Salto "Cosacco" gamba tesa avanti in alto, piede interamente più alto della testa, senza aiuto		
	0.3		
1.1705	Salto "Cosacco" gamba tesa avanti in alto, piede interamente più alto della testa, senza aiuto e con $\frac{1}{2}$ (180°) rotazione		
	0.5		
1.1802	Salto "Cosacco" gamba tesa lateralmente in alto, piede interamente più alto della testa, con aiuto della mano dello stesso lato		
	0.2		
1.1804	Salto "Cosacco" gamba tesa lateralmente in alto, piede interamente più alto della testa, con aiuto della mano dello stesso lato, la gamba è tesa con $\frac{1}{2}$ (180°) rotazione		
	0.4		
1.1805	Salto "Cosacco" gamba tesa lateralmente in alto, piede interamente più alto della testa, con l'aiuto della mano opposta, la gamba è tesa, con 1/1 (360°) rotazione		
	0.5		

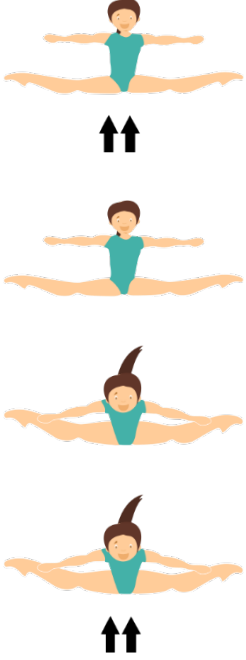
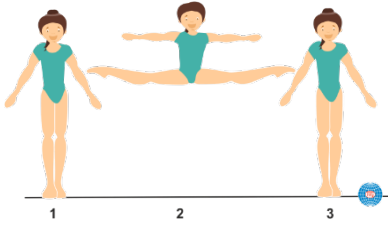
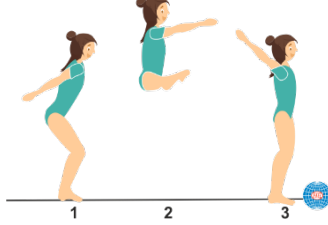
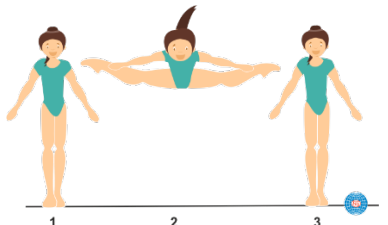
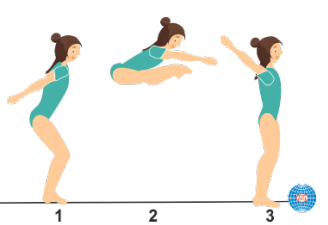

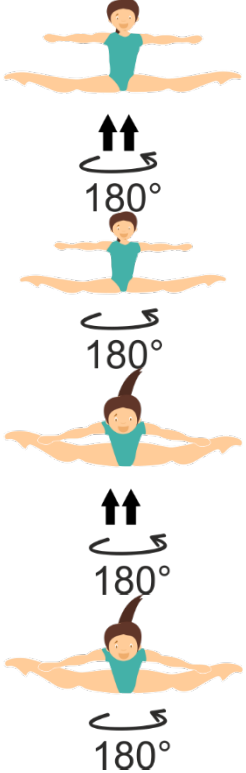
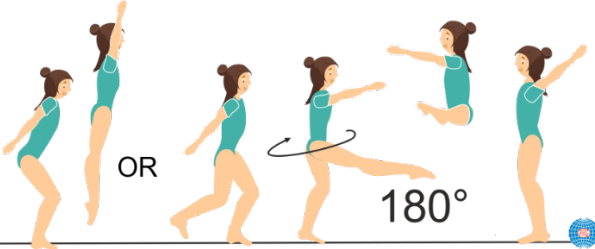
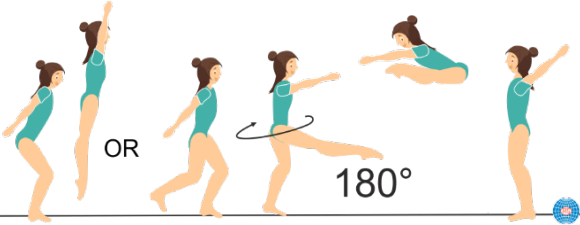



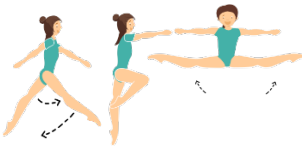
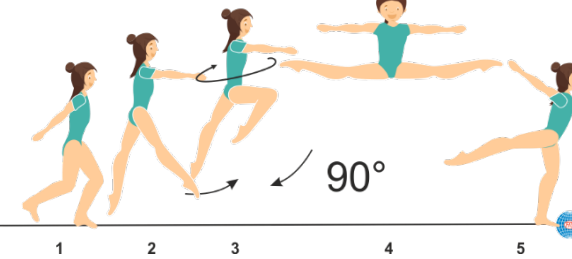

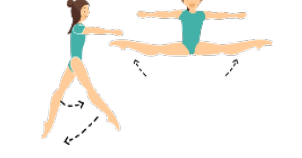
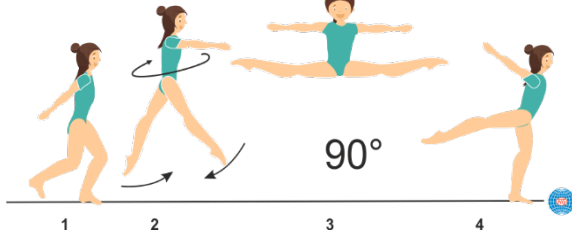


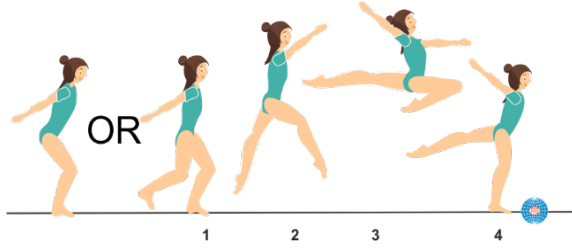


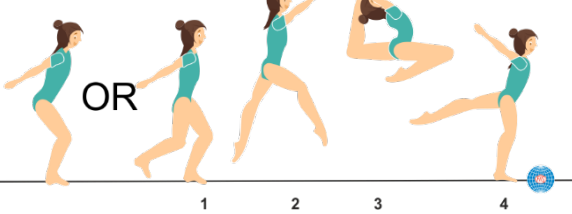


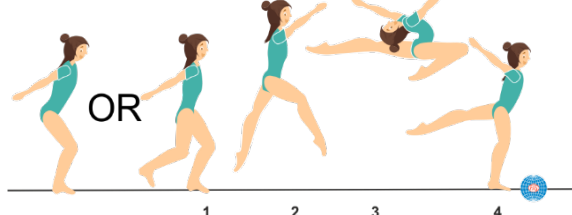


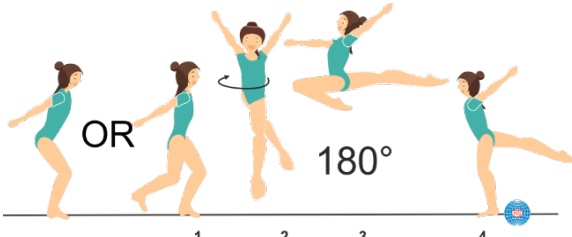

1.1903	Salto "Cosacco" gamba tesa lateralmente in alto, piede interamente più alto della testa, senza aiuto		
	0.3		
1.1905	Salto "Cosacco" gamba tesa lateralmente in alto, piede interamente più alto della testa, senza aiuto, con 1/2 (180°) rotazione		
	0.5		
1.2002	Boucle con una gamba, stacco con un piede, stacco da uno o due piedi		
	0.2		
1.2003	Boucle con due gambe, stacco con entrambe le gambe, stacco da uno o due piedi		
	0.3		
1.2103	Salto Enjambée, stacco da uno o due piedi		
	0.3		


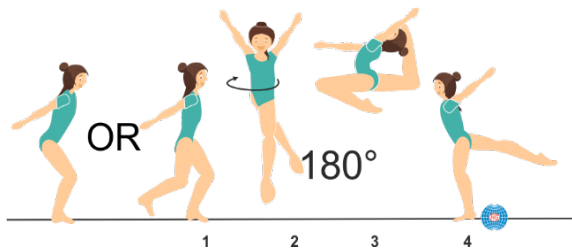


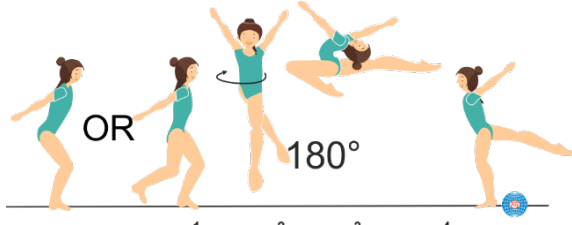

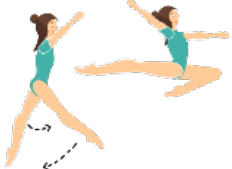
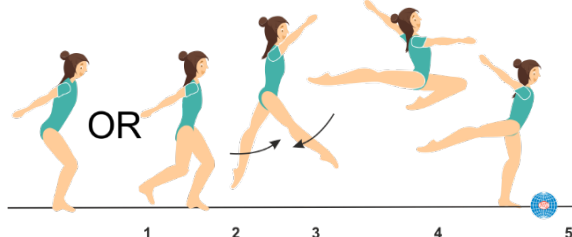


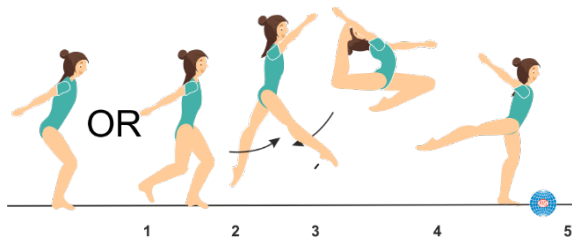


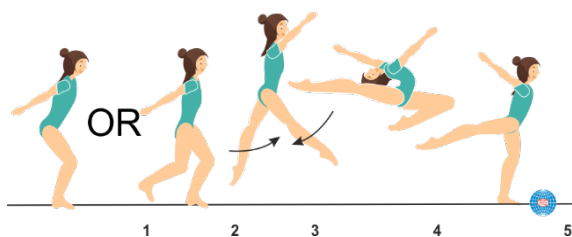

1.2104	Salto Enjambée con boucle, stacco e arrivo sulla stessa gamba		
	0.4		
1.2105	Salto Enjambée con flessione del busto indietro, stacco da uno o due piedi		
	0.5		
1.2205	Due salti Enjambée consecutivi con cambio del piede di stacco		
	0.5		
1.2207	Tre salti Enjambée consecutivi con cambio del piede di stacco		
	0.7		
1.2305	Salto Enjambée con cambio, passaggio con gambe tese		
	0.5		


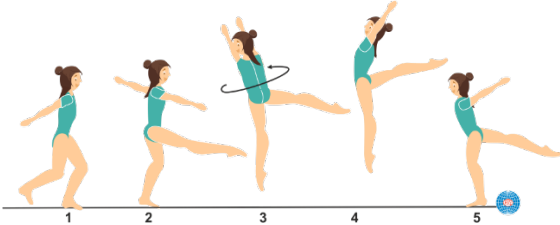


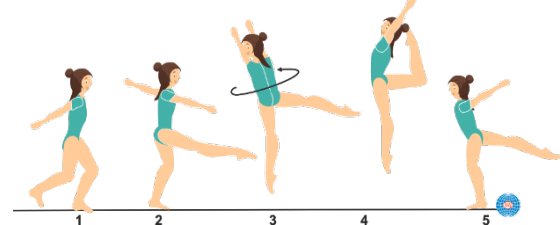


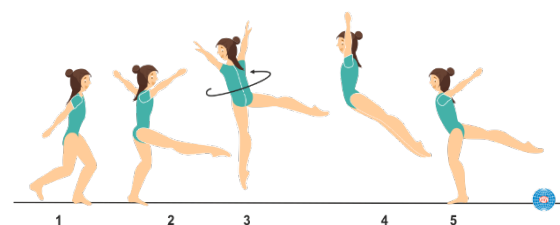

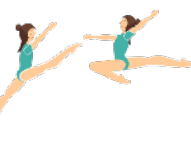
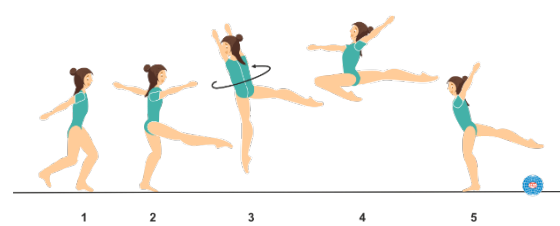

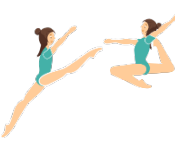
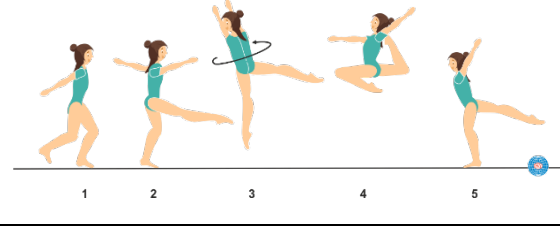

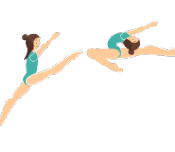
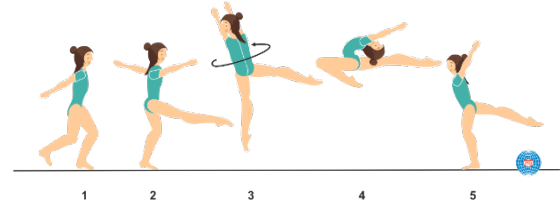



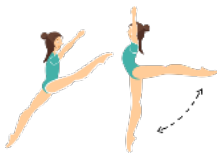
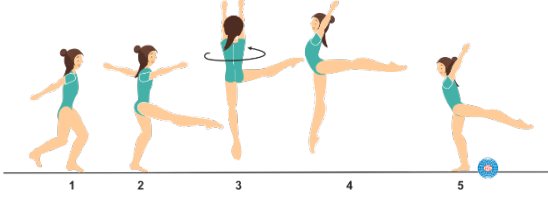

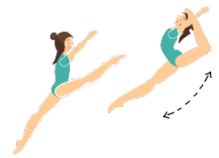
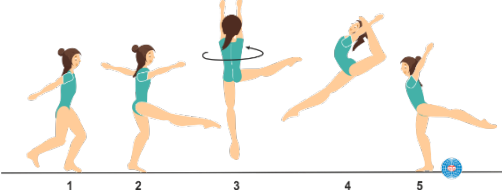

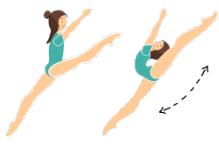
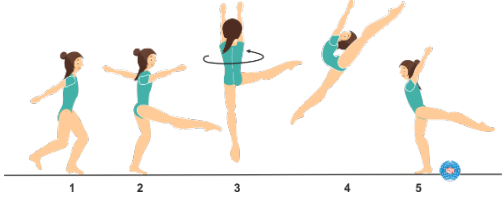

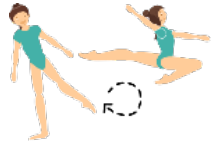
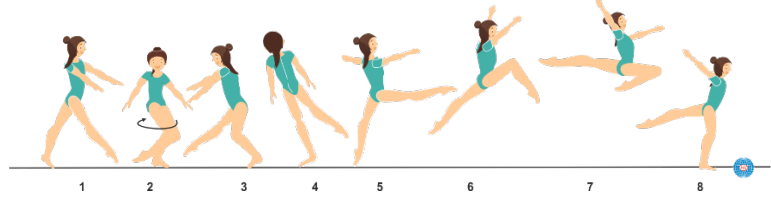

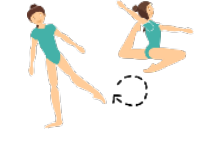
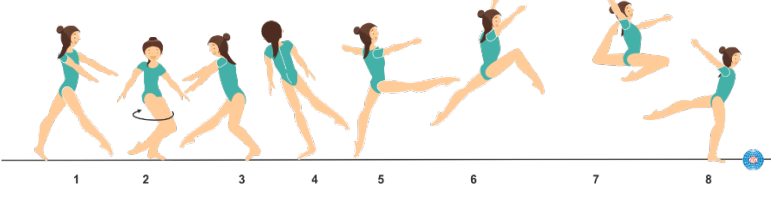

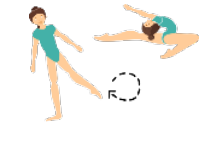
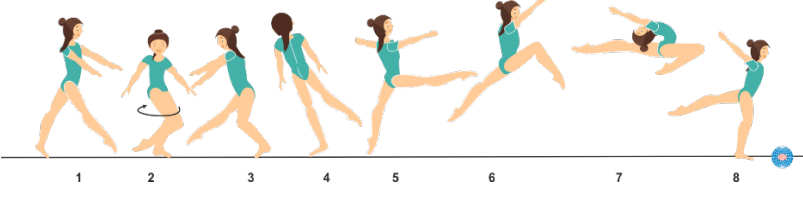

1.2307	Salto Enjambée con cambio, passaggio con gambe tese, con boucle/flessione indietro		
	0.7		
1.2404	Salto Enjambée con cambio, passaggio con gamba flessa		
	0.4		
1.2406.1	Salto Enjambée con cambio, passaggio con gamba flessa, anche con boucle/flessione indietro		
	0.6		
1.2406.2	Salto Enjambée con cambio, passaggio con gamba flessa, anche con boucle/flessione indietro		
	0.6		


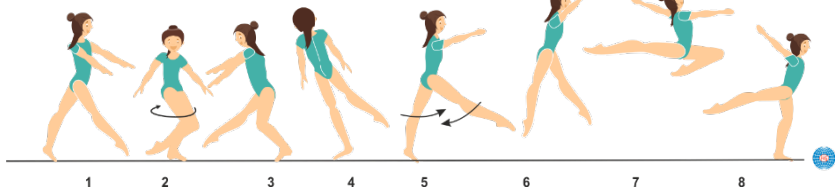


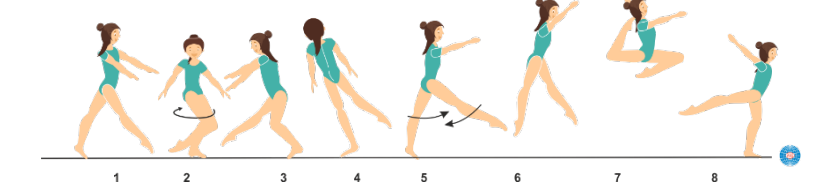


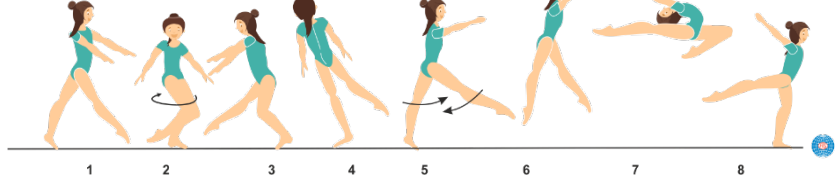


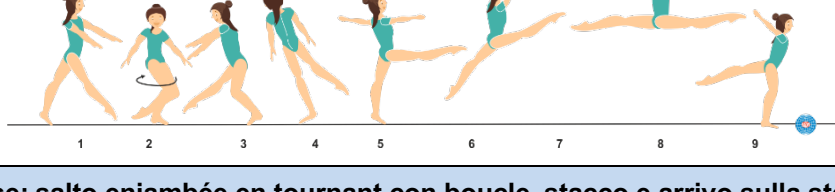


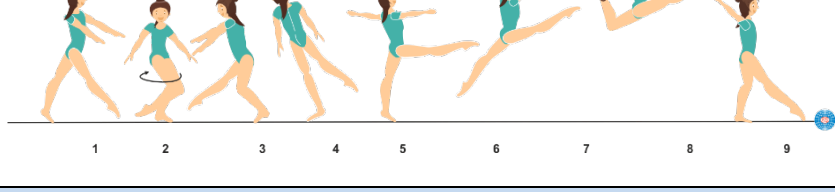


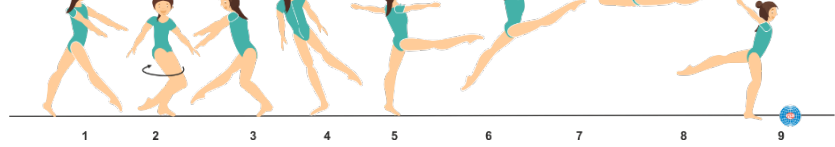

1.2503	Salto Enjambée laterale, stacco da uno o entrambi i piedi		
 <p style="text-align: center;">0.3</p>		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Di fronte</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Di lato</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Di fronte</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Di lato</p> </div> </div>	
1.2505	Salto Enjambée laterale, stacco da uno o entrambi i piedi, con ½ (180°) rotazione		
 <p style="text-align: center;">0.5</p>		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>180°</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>180°</p> </div> </div>	

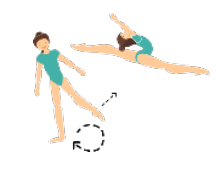
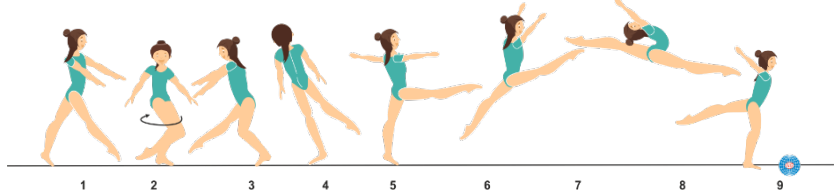

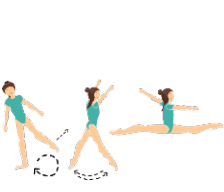
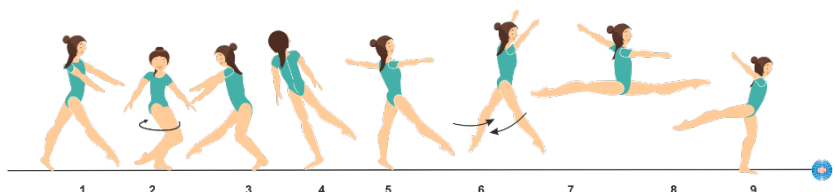

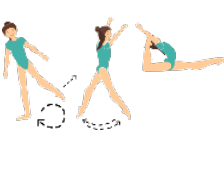
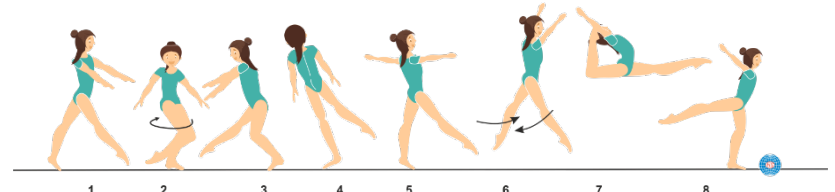

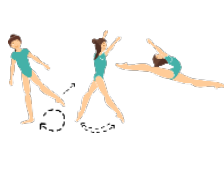
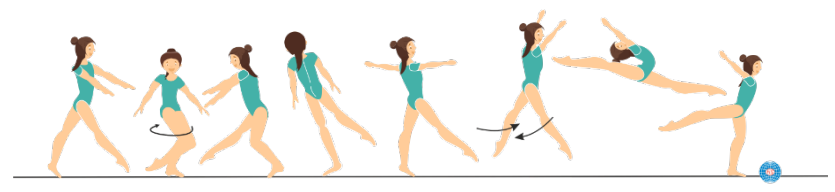

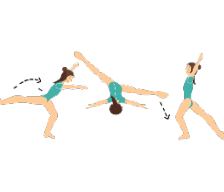
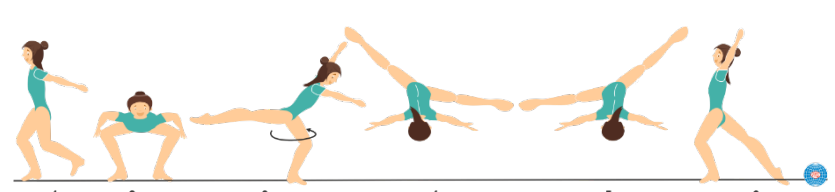

1.2604	Salto Enjambée laterale con cambio, passaggio con gamba flessa (con rotazione 90°)		
	0.4		
1.2605	Salto Enjambée laterale con cambio, passaggio con gamba tesa (con rotazione 90°)		
	0.5		
1.2702	Salto Biche, stacco da uno o due piedi		
	0.2		
1.2704.1	Salto Biche, stacco da uno o due piedi, con boucle		
	0.4		
1.2704.2	Salto Biche, stacco da uno o due piedi, con flessione del busto indietro		
	0.4		
1.2804	Salto Biche, stacco da uno o due piedi, con ½ (180°) rotazione del corpo		
	0.4		

1.2806.1	Salto Biche, stacco da uno o due piedi, con $\frac{1}{2}$ (180°) rotazione del corpo, con boucle		
 <p>180°</p>	0.6	 <p>OR</p> <p>180°</p> <p>1 2 3 4</p>	
1.2806.2	Salto Biche, stacco da uno o due piedi, con $\frac{1}{2}$ (180°) rotazione del corpo, con flessione del busto indietro		
 <p>180°</p>	0.6	 <p>OR</p> <p>180°</p> <p>1 2 3 4</p>	
1.2904	Salto Biche con cambio, passaggio con gamba tesa		
	0.4	 <p>OR</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
1.2906.1	Salto Biche con cambio, passaggio con gamba tesa, con boucle		
	0.6	 <p>OR</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
1.2906.2	Salto Biche con cambio, passaggio con gamba tesa e con flessione del busto indietro		
	0.6	 <p>OR</p> <p>1 2 3 4 5</p>	













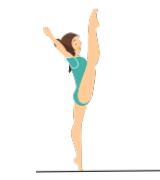

1.3002	"Fouetté": gamba all'orizzontale, o con maggiore ampiezza		
	0.2		
1.3003	"Fouetté": gamba all'orizzontale, o con maggiore ampiezza, con boucle/flessione del busto indietro		
	0.3		
1.3102	"Fouetté" con cabriole		
	0.2		
1.3103	"Fouetté" con biche		
	0.3		
1.3105.1	"Fouetté" con boucle		
	0.5		
1.3105.2	"Fouetté" con flessione del busto indietro		
	0.5		

1.3203		“Entrelacé”: gambe all’orizzontale o con maggiore ampiezza	
	0.3		
1.3205.1		“Entrelacé”: con boucle	
	0.5		
1.3205.2		“Entrelacé” con flessione del busto indietro	
	0.5		
1.3303		Salto biche en tournant	
	0.3		
1.3305.1		Salto biche en tournant con boucle	
	0.5		
1.3305.2		Salto biche en tournant con flessione del busto indietro	
	0.5		



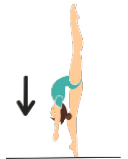





1.3405	Salto biche en tournant con cambio di gamba tesa		
	0.5		
1.3407.1	Salto biche en tournant con cambio di gamba tesa con boucle		
	0.7		
1.3407.2	Salto biche en tournant con cambio di gamba tesa con flessione del busto indietro		
	0.7		
1.3504	Salto enjambée en tournant (jeté en tournant)		
	0.4		
1.3505	Agiurgiuculese: salto enjambée en tournant con boucle, stacco e arrivo sulla stessa gamba		
	0.5		
1.3506.1	Salto enjambée en tournant (jeté en tournant) con boucle		
	0.6		

















1.3506.2	Salto enjambée en tournant (jeté en tournant) con flessione del busto indietro		
	0.6		
1.3606	Salto enjambée en tournant con cambio delle gambe		
	0.6		
1.3608.1	Salto enjambée en tournant con cambio delle gambe, con boucle		
	0.8		
1.3608.2	Salto enjambée en tournant con cambio delle gambe, con flessione del busto indietro		
	0.8		
1.3705	Salto "Butterfly": con minimo 180° di rotazione dallo stacco all'arrivo		
	0.5		

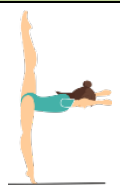







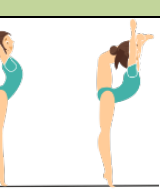

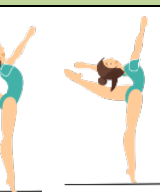





GRUPPO 2 – Difficoltà di Equilibrio ()

















2.101.1		Passé avanti o laterale (posizione orizzontale), o con flessione alta dorsale e delle spalle	
	0.1		
2.101.2		Passé avanti o laterale (posizione orizzontale), o con flessione alta dorsale e delle spalle	
	0.1		
2.201		Gamba libera avanti all'orizzontale, flessa di 30°	
	0.1	<i>Posizione orizzontale della gamba libera (anca) e massima posizione verticale del corpo</i>	
2.202		Gamba libera tesa avanti all'orizzontale	
	0.2	<i>Posizione orizzontale della gamba libera (anca) e massima posizione verticale del corpo</i>	
2.203		Gamba libera avanti all'orizzontale e con il busto indietro in posizione orizzontale	
	0.3	<i>Gamba libera avanti all'orizzontale con busto indietro in posizione orizzontale. Il busto e la gamba libera dovrebbero essere sulla stessa linea orizzontale o la gamba libera leggermente sopra l'orizzontale, mantenendo il busto dritto senza flettersi indietro</i>	
2.303		Grand écart avanti con aiuto	
	0.3	<i>È richiesto il grand écart</i>	
2.305		Grand écart avanti senza aiuto	
	0.5	<i>È richiesto il grand écart</i>	

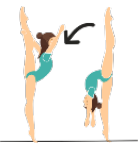

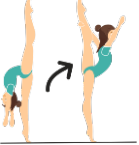

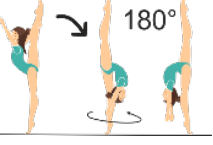



2.404		Grand écart avanti con aiuto, busto indietro all'orizzontale	
	0.4	<i>È richiesto il grand écart Il busto dovrebbe essere tenuto dritto senza flettersi indietro</i>	५४
2.406		Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro all'orizzontale	
	0.6	<i>È richiesto il grand écart Il busto dovrebbe essere tenuto dritto senza flettersi indietro</i>	५५
2.506.1		Dalla posizione in piedi – Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro sotto l'orizzontale, dalla posizione in piedi	
	0.6	<i>È richiesto il grand écart Il busto dovrebbe essere tenuto dritto senza flettersi indietro L'equilibrio può essere eseguito con o senza toccare la gamba d'appoggio</i>	५६
2.506.2		Dalla posizione seduta - Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro sotto l'orizzontale, dalla posizione seduta	
	0.6	<i>È richiesto il grand écart Il busto dovrebbe essere tenuto dritto senza flettersi indietro L'equilibrio può essere eseguito con o senza toccare la gamba d'appoggio</i>	५७
2.602		Gamba libera laterale all'orizzontale	
	0.2	<i>La posizione orizzontale delle mani, della testa, del busto, del bacino deve essere fissata, mantenendo il busto dritto senza flettersi indietro</i>	५८
2.603		Gamba libera laterale all'orizzontale con il busto laterale all'orizzontale	
	0.3	<i>La posizione orizzontale delle mani, della testa, del busto, del bacino deve essere fissata, mantenendo il busto dritto senza flettersi indietro</i>	५९
2.703		Grand écart laterale con aiuto	
	0.3	<i>È richiesto il grand écart</i>	६०
2.705		Grand écart laterale senza aiuto	
	0.5	<i>È richiesto il grand écart</i>	६१

2.804 Grand écart con aiuto con il busto laterale all'orizzontale			
	0.4	<i>È richiesto il grand écart</i>	
2.806 Grand écart senza aiuto con il busto laterale all'orizzontale			
	0.6	<i>È richiesto il grand écart</i>	
2.902 Arabesque: gamba libera indietro all'orizzontale			
	0.2	<i>Posizione orizzontale della gamba libera (anca) e massima posizione verticale del corpo</i>	
2.903 Arabesque: gamba libera indietro all'orizzontale con busto avanti all'orizzontale o flesso indietro all'orizzontale			
	0.3		
2.904 Arabesque: gamba libera indietro all'orizzontale con flessione indietro all'orizzontale			
	0.4	<i>È richiesto toccare</i>	
2.1003 Grand écart indietro con aiuto; piede sopra la testa			
	0.3	<i>È richiesto toccare</i>	
2.1005 Grand écart indietro senza aiuto; piede sopra la testa			
	0.5		
2.1104 Grand écart indietro con aiuto, busto avanti all'orizzontale			
	0.4		


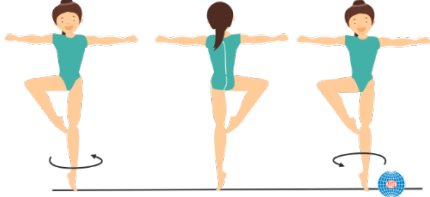


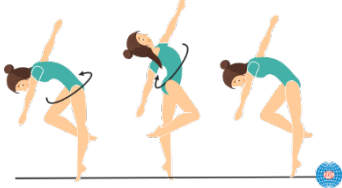


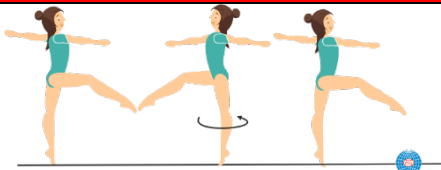


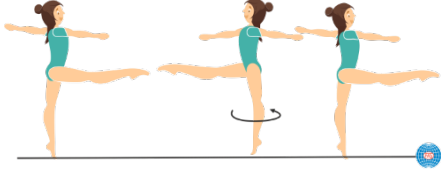


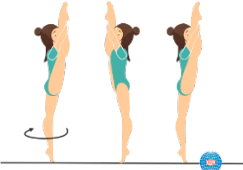


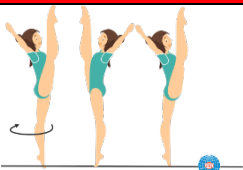


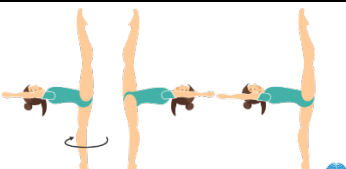

2.1106.1				Grand écart indietro senza aiuto, busto avanti all'orizzontale			
	0.6						
2.1106.2				Grand écart indietro senza aiuto, busto avanti sotto l'orizzontale			
	0.6						
2.1106.3				Boucle con senza aiuto, con grand écart e busto all'orizzontale			
	0.6						
2.1202				Attitude			
	0.2						
2.1203				Boucle con aiuto, con la gamba sulla spalla			
	0.3						
2.1204				Boucle senza aiuto, con flessione del busto indietro			
	0.4						
2.1301				"Cosacco", gamba libera avanti all'orizzontale			
	0.1						
2.1402				"Cosacco", gamba libera avanti, piede più alto della testa, con aiuto			
	0.2						

2.1403				“Cosacco”, gamba libera avanti, piede più alto della testa, senza aiuto			
	0.3						
2.1501				Distesa al suolo con busto sollevato (le gambe possono essere divaricate alla larghezza delle spalle);			
	0.1						
2.1503				Kabaeva (KB): sul petto con aiuto			
	0.3	<i>Le spalle non toccano il suolo Le gambe sono tese – possono essere unite o divaricate alla larghezza delle spalle</i>					
2.1504				Kabaeva (KB): sul petto senza aiuto			
	0.4	<i>Le spalle non toccano il suolo Le gambe sono tese – possono essere unite o divaricate alla larghezza delle spalle</i>					
2.1604				Passaggio da sdraiata con busto sollevato al petto			
	0.4						
2.1703				Passaggio da in ginocchio a in piedi, sulle punte, con o senza flessione indietro			
	0.3	<i>Equilibrio dinamico da in ginocchio a in piedi Passaggio da in ginocchio a in piedi, sulle punte, con o senza flessione del busto indietro (entrambe le tecniche sono corrette). Piedi uniti o leggermente divaricati.</i>					
2.1803				Fouetté composto da min. 3 forme uguali o differenti			
	0.3	<i>Gamba all'orizzontale per min. 2 forme + min. 1 giro</i>					
2.1805				Fouetté composto da min. 3 forme uguali o differenti			
	0.5	<i>Gamba sopra l'orizzontale per min. 2 forme + min. 1 giro</i>					


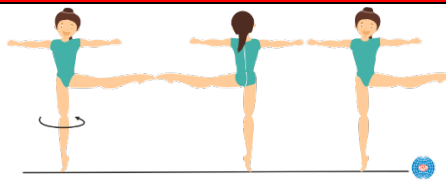


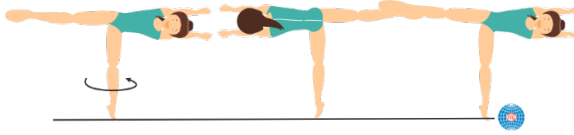


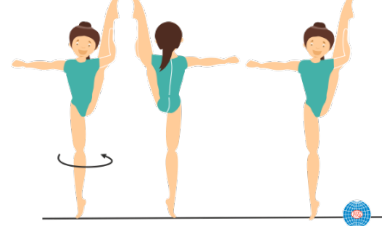


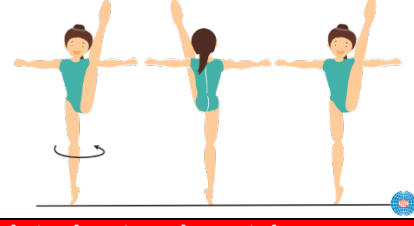


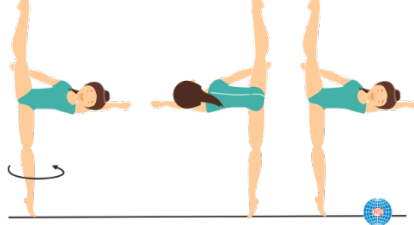
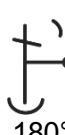

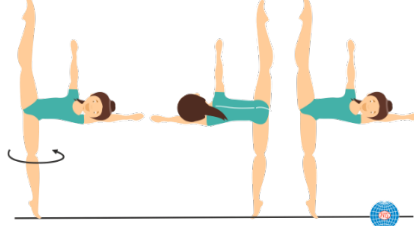


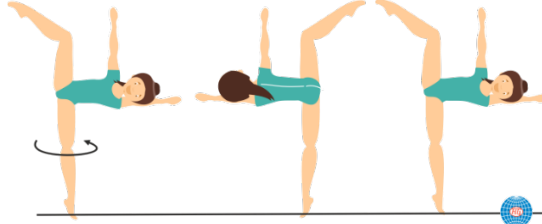
2.1904.1	Due o tre forme: da grand écart dorsale con aiuto a grand écart frontale con flessione del busto indietro sull'altro piede, eventualmente anche con ritorno nella forma iniziale		
	0.4	<p>Utyascheva <i>Due o tre posizioni, in ordine a scelta.</i> <i>La gamba d'appoggio è dritta.</i> <i>Senza rotazione di 180° o più, in qualsiasi forma(e).</i> <i>È richiesta una posizione di grand écart in ciascuna fase dell'elemento.</i> <i>Eseguito con movimenti fluidi e continui; non è richiesta una posizione di arresto.</i></p>	
2.1904.2	Due o tre forme: da grand écart dorsale con aiuto a grand écart frontale con flessione del busto indietro sull'altro piede, eventualmente anche con ritorno nella forma iniziale		
	0.4	<p>Utyascheva <i>Due o tre posizioni, in ordine a scelta.</i> <i>La gamba d'appoggio è dritta.</i> <i>Senza rotazione di 180° o più, in qualsiasi forma(e).</i> <i>È richiesta una posizione di grand écart in ciascuna fase dell'elemento.</i> <i>Eseguito con movimenti fluidi e continui; non è richiesta una posizione di arresto.</i></p>	
2.1904.3	Due o tre forme: da grand écart dorsale con aiuto a grand écart frontale con flessione del busto indietro sull'altro piede, eventualmente anche con ritorno nella forma iniziale		
	0.4	<p>Utyascheva <i>Due o tre posizioni, in ordine a scelta.</i> <i>La gamba d'appoggio è dritta.</i> <i>Con rotazione di 180° o più, in qualsiasi forma(e).</i> <i>È richiesta una posizione di grand écart in ciascuna fase dell'elemento.</i> <i>Eseguito con movimenti fluidi e continui; non è richiesta una posizione di arresto.</i></p>	











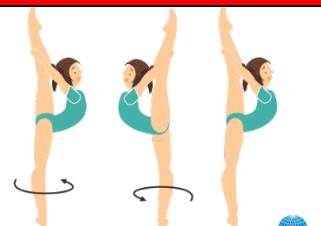


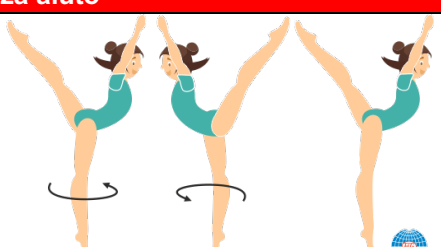


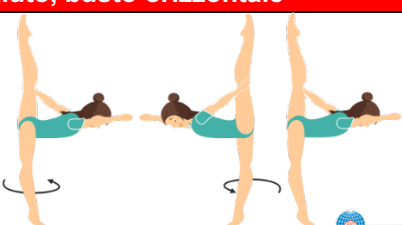

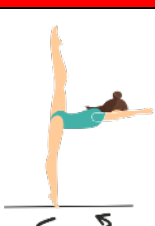
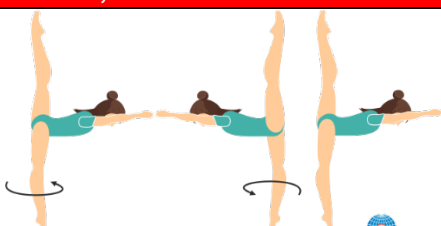



GRUPPO 3 - ROTAZIONI ()

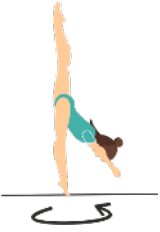
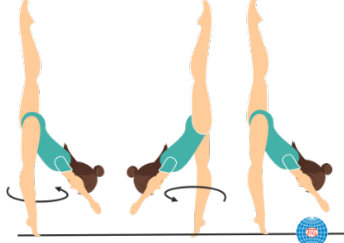








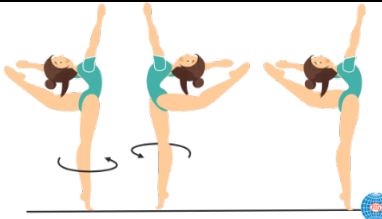


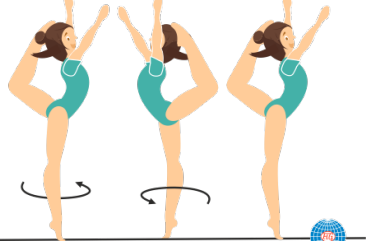


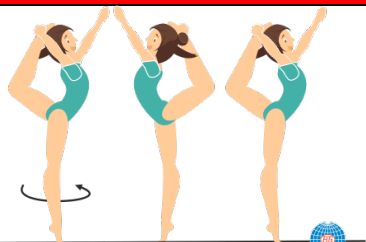


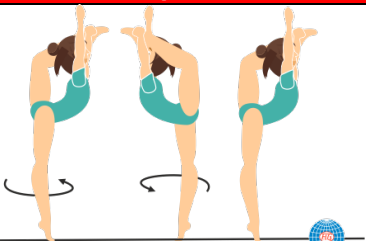

Rotazioni sulle punte (relevé) della gamba d'appoggio			
3.101	"Passé" (avanti o laterale)		
	0.1		
3.203	Giro in spirale ("Tonneau") su una gamba		
	0.3	 <p><i>Durante il pivot di base 360° la ginnasta deve eseguire consecutivamente 2 posizioni del corpo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Flessione dorsale del busto con movimento della testa indietro, • Busto e testa flessi avanti <p><i>Durante la rotazione, deve essere raggiunta l'illusione di una spirale. Ogni possibile rotazione aggiuntiva, deve essere eseguita nello stesso specifico modo.</i></p> <p><i>La posizione della gamba è libera: il piede può essere vicino al ginocchio o più in basso. Non è un requisito la gamba libera fissata per 360°.</i></p>	
3.301	Gamba libera avanti all'orizzontale, flessa 30°		
	0.1		
3.303	Gamba libera avanti all'orizzontale, tesa		
	0.3		
3.403	Grand écart avanti con aiuto		
	0.3		
3.405	Grand écart avanti senza aiuto		
	0.5		
3.505	Elkatib: grand écart avanti con busto indietro all'orizzontale (180°)		
	0.5		

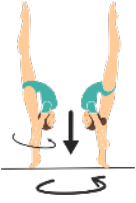
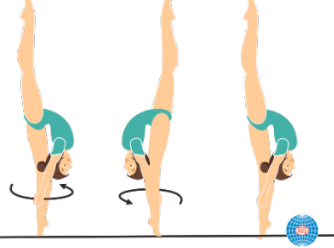

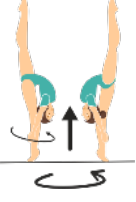
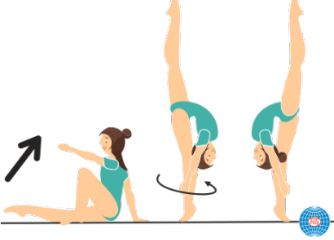

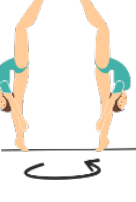
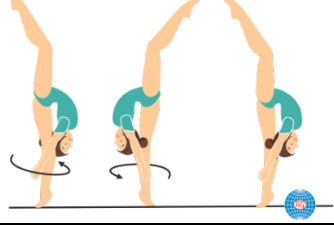








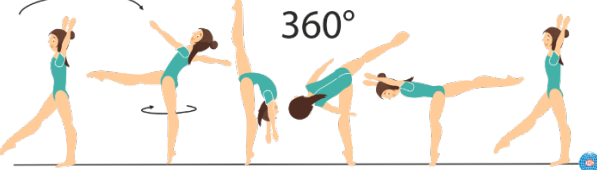




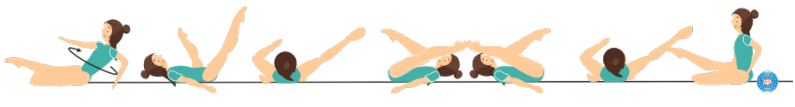


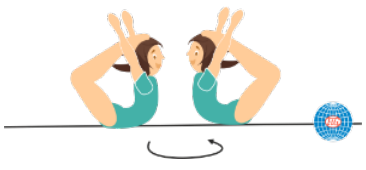


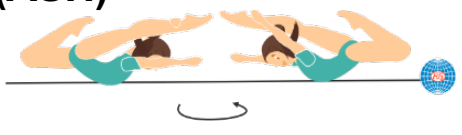


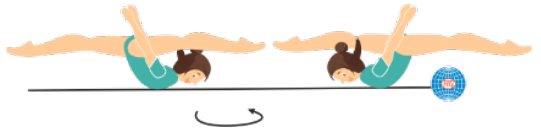


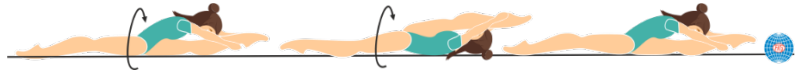


3.603		Gamba libera laterale all'orizzontale	
	0.3		
3.604		Gamba libera laterale all'orizzontale, con busto laterale all'orizzontale	
	0.4		
3.703		Grand écart laterale con aiuto	
	0.3		
3.705		Grand écart laterale senza aiuto	
	0.5		
3.804		Grand écart laterale con aiuto, busto orizzontale	
	0.4		 180°
3.805.1		Grand écart laterale senza aiuto, busto orizzontale	
	0.5		 180°
3.805.2		Grand écart laterale senza aiuto, busto orizzontale, Raffaelli con gamba libera flessa (RF)	
	0.5		RF

3.903	Arabesque: gamba libera all'orizzontale		
	0.3		
3.904	Arabesque: gamba libera all'orizzontale con busto in avanti		
	0.4		
3.905	Arabesque: gamba libera all'orizzontale con busto indietro, in orizzontale		
	0.5		
3.1003	Grand écart indietro con aiuto		
	0.3		
3.1005	Grand écart indietro senza aiuto		
	0.5		
3.1104	Grand écart indietro con aiuto, busto orizzontale		
	0.4		
3.1105.1	Grand écart indietro senza aiuto, busto orizzontale		
	0.5		



3.1105.2		Grand écart indietro senza aiuto, busto sotto l'orizzontale	
	0.5		
3.1105.3		Grand écart indietro senza aiuto con boucle (Sakura)	
	0.5		
3.1203		Attitude	
	0.3		
3.1205.1		Attitude, con busto indietro all'orizzontale	
	0.5		
3.1205.2		Boucle senza aiuto	
	0.5		
3.1303.1		Boucle con aiuto	
	0.3		
3.1303.2		Boucle con aiuto e con la gamba sulla spalla	
	0.3		

3.1405.1	Grand écart avanti; busto flesso indietro sotto l'orizzontale, da posizione in piedi		
	0.5	Kabaeva (KB) 	 180°
3.1405.2	Grand écart avanti; busto flesso indietro sotto l'orizzontale, da posizione seduta		
	0.5	Kabaeva (KB) 	 180°
3.1405.3	Kramarenko		
	0.5	Kramarenko (KR) 	
3.1501	"Cosacco" gamba libera avanti senza aiuto		
	0.1		
3.1601	Fouetté: Passé		
	0.1		
3.1602	Fouetté: con gamba libera tesa all'orizzontale: avanti, laterale		
	0.2		
3.1704	Tour plongé indietro: flessione del busto indietro all'orizzontale o al di sotto		
	0.4		

Rotazioni su altre parti del corpo			
3.1801	Ralenkova: rotazione sul dorso		
	0.1	Ralenkova 	
3.1902	Rotazione sullo stomaco, gambe chiuse a boucle		
	0.2		
3.2003.1	Rotazione sullo stomaco, gambe in posizione biche con aiuto		
	0.3	Ashram (ASH) 	
3.2003.2	Rotazione in grand écart senza aiuto (Kanaeva) (180°)		
	0.3	Kanaeva (KN) 	
3.2101	Rotazione in grand écart con aiuto senza interruzione, flessione in avanti		
	0.1		
3.2202	Rotazione in grand écart con aiuto senza interruzione, flessione indietro		
	0.2	