

## FISDIR TAVOLA DELLE DIFFICOLTA DI CORPO

TAVOLA DIFFICOLTA' VALORE 0.10	
VALORE 0.10	SALTI
 	Salto verticale senza rotazione
 	Salto a raccolta senza rotazione
 	Salto del gatto con le gambe flesse
 	Salto verticale con l'arto libero in passè
EQUILIBRI	
 	Equilibrio in relevè piedi in 5 <sup>a</sup> posizione
 	Equilibrio su pianta in passe aperto
 	Equilibrio in ginocchio con il tronco flesso dietro all'orizzontale
 	Equilibrio in spaccata sagittale a terra senza l'aiuto delle mani
	Equilibrio in spaccata sagittale a terra con il tronco flesso dietro all'orizzontale
	Penchee in avanti su pianta con aiuto di 1 o 2 mani
 	Massima chiusura del busto flesso avanti
 	Massima chiusura del busto avanti in spaccata frontale
 	Supina tronco in estensione gambe flesse piedi a contatto con la testa mani poggiate al suolo
ROTAZIONI	
 	Giro 360° tour in relevè sui 2 piedi
	Giro 360° su un arto punta del piede libero a contatto con la caviglia
	Giro 360°: arto libero sotto il livello dell'orizzontale