

CORPO LIBERO

TRAVE

GRUPPI STRUTTURALI	LUPETTE / TIGROTTE	ALLIEVE/ RAGAZZE/ JUNIOR E SENIOR		GRUPPI STRUTTURALI	LUPETTE / TIGROTTE	ALLIEVE/ RAGAZZE/ JUNIOR E SENIOR
ROTOLAMENTI	<ul style="list-style-type: none"> - cap. avanti (anche con arrivo libero) - cap. ind. (anche con arrivo libero) - cap. laterale - rotolino 1 giro - cap. avanti + passaggio pancia a terra - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - cap. avanti (arrivo in piedi) - cap. ind. (anche con arrivo libero) - cap. sul collo (arrivo libero) - cap. laterale - 2 cap. consec. av. a gambe divaricate - cap. avanti + passaggio pancia a terra - elemento libero 		ENTRATE	<ul style="list-style-type: none"> - entrata su un piede - entrata in accosciata (laterale) - entrata tipo "cagnolino" - entrata libera 	<ul style="list-style-type: none"> - entrata su un piede - entrata in accosciata (laterale) - entrata su 2 piedi con saltello dalla pedana - entrata libera
SALTI ARTISTICI	<ul style="list-style-type: none"> - pennello - raccolto - 2 slanci consec. avanti - gatto - sforbiciata - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - pennello 1/2 giro - raccolto - 2 slanci (1 av. e 1 ind.) - gatto - sforbiciata - gatto 1/2 giro - elemento libero 		SALTI ARTISTICI	<ul style="list-style-type: none"> - pennello - raccolto - 2 slanci consec. avanti - gatto - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - pennello - raccolto - 2 slanci consec. (1 avanti e 1 indietro) - gatto - elemento libero
EQUILIBRI E TENUTE	<ul style="list-style-type: none"> - equilibrio 2" sulla pianta del piede (gamba libera) - equilibrio in relevè 2" su 2 piedi - candela 2" (con mani) - posizione a l 2" - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - equilibrio 2" sulla pianta del piede (gamba libera) - equilibrio in relevè 2" su 2 piedi - candela 2" (con mani) - posizione a l 2" - elemento libero 		EQUILIBRI E TENUTE	<ul style="list-style-type: none"> - equilibrio 2" sulla pianta del piede (gamba libera) - equilibrio in relevè 2" su 2 piedi - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - equilibrio 2" sulla pianta del piede (gamba libera) - equilibrio in relevè 2" su 2 piedi - elemento libero
ROVESCIAIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> - ruota - ruota 1 mano - verticale di passaggio - verticale sagittale (almeno 1 gamba in verticale) - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - ruota - ruota 1 mano - verticale di passaggio - verticale sagittale (almeno 1 gamba in verticale) - elemento libero 		ANDATURE	<ul style="list-style-type: none"> - 3 passi in relevè - 3 passi in accosciata - cagnolino (3-4 passi) - marcia del soldato (3-4 passi) - 3 passi laterali sulla pianta - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 passi in relevè - 3 passi in accosciata - cagnolino (3-4 passi) - marcia del soldato (3-4 passi) - 3 passi laterali sulla pianta - elemento libero
RIBALTAMENTI	<ul style="list-style-type: none"> - ruota spinta - ruota saltata - rondata - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - ruota spinta - ruota saltata - rondata - elemento libero 		POSIZIONI STATICHE	<ul style="list-style-type: none"> - sirena 2" - squadra in appoggio su bacino 2" - squadra in appoggio su braccia 2" (gambe anche sotto la trave) - posizione in ginocchio su una gamba 2" - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - sirena 2" - squadra in appoggio su bacino 2" - squadra in appoggio su braccia 2" (gambe anche sotto la trave) - posizione in ginocchio su una gamba 2" - elemento libero
GIRI	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 giro perno - 1/2 giro in relevè su 2 piedi - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 giro perno - 1/2 giro in relevè su 2 piedi - elemento libero 		GIRI	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 giro perno - 1/2 giro in relevè su 2 piedi - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 giro perno - 1/2 giro in relevè su 2 piedi - elemento libero
MOBILITA'	<ul style="list-style-type: none"> - 1 staccata a scelta 2" (anche frontale) - ponte 2" - chiusura del busto 2" (gambe divaricate o unite) - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 staccata a scelta 2" (anche frontale) - ponte 2" - chiusura del busto 2" (gambe divaricate o unite) - elemento libero 		USCITE	<ul style="list-style-type: none"> - pennello - pennello 1/2 giro - raccolto - divaricato - carpiato - ruota - rondata (anche senza spinta braccia) - elemento libero 	<ul style="list-style-type: none"> - pennello - pennello 1/2 giro - raccolto - divaricato - carpiato - ruota - rondata (anche senza spinta braccia) - elemento libero