

ELEMENTI ACROBATICI


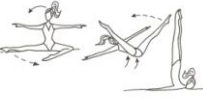

GENERALITA'




Tutti gli elementi acrobatici devono avere le caratteristiche di base seguenti:




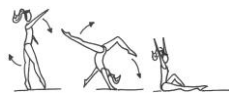



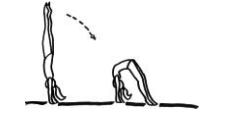
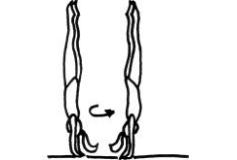


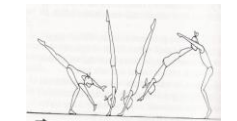

possono essere eseguiti con differenti posizioni di partenza, di arrivo e di modalità di appoggio al suolo



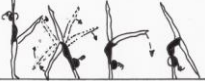


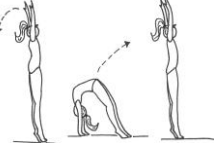

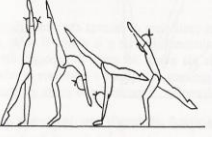


avere una forma ben definita e ampia

essere eseguiti di passaggio, senza arresto nella posizione (tranne la verticale che invece deve essere ben tenuta e fissata) e senza interruzione nella continuità dell'esercizio

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
OROLOGIO							
orologio 		orologio in partenza, passaggio sulla spalla in impennata e arrivo con l'addome a terra 					
ROTOLO							
rotolino 							

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
CAPOVOLTE							
capovolta laterale (ventaglio) 							
	capovolta avanti 						su una o due spalle
	capovolta indietro 						su una o due spalle

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
SALTI DI MANO							
<p>appoggio su 2 mani, partenza in ginocchio, arrivo seduto o in ginocchio</p> 	<p>partenza seduto e arrivo in ginocchio</p> 	<p>partenza seduto e arrivo in penchè (Daniele)</p> 	<p>partenza dall'alto e arrivo a terra</p> 	<p>Fioretto (Martina)</p> 	<p>fioretto in partenza e arrivo in sgambata (Chiara)</p> 		
VERTICALE							
<p>verticale in tenuta</p> 		<p>verticale in tenuta in partenza e arrivo in ponte</p> 	<p>verticale in tenuta+ 1/2 giro sulle mani (cambio di fronte)</p> 				
OLTREPASSO DELLA VERTICALE CON ROTAZIONE SUL PIANO FRONTALE							
	<p>ruota con 2 mani d'appoggio</p> 	<p>ruota con 1 mano d'appoggio</p> 	<p>rondata</p> 		<p>ruota senza mani</p> 		

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
ROVESCIAIMENTI							
		rovesciata avanti con 2 mani d'appoggio 	rovesciata avanti con 1 mano d'appoggio 	rovesciata avanti con cambio delle gambe e 2 mani d'appoggio 	rovesciata avanti con cambio delle gambe e 1 mano d'appoggio 	rovesciata senza mani in appoggio 	
discesa in ponte e risalita 	discesa in ponte con una gamba e risalita con una gamba 	rovesciata indietro con 2 mani d'appoggio 	rovesciata indietro con 1 mano d'appoggio 	rovesciata indietro con cambio delle gambe e 2 mani d'appoggio 			
						flic-flac 