

EQUILIBRI

GENERALITA'




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





essere eseguiti su 1 gamba d'appoggio (2 quando specificato), sul relevè (o sul tallone dove concesso) o sul ginocchio











essere mantenuti nettamente e a lungo (3'')

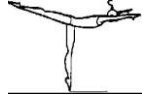
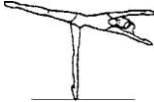
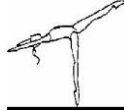

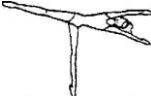

avere una forma definita e fissata




avere una forma ampia






A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
EQUILIBRIO SU 2 PIEDI							
equilibrio su 2 piedi con movimento del busto o delle braccia 							
EQUILIBRI IN PASSE'							
	equilibrio in passè ginocchio aperto o chiuso 	equilibrio in passè con ginocchio aperto o chiuso, con busto semiflesso avanti 					

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
EQUILIBRIO CON UNA GAMBA PIU' BASSA DELL'ORIZZONTALE (45°)							
	equilibrio gamba tesa avanti 						
	equilibrio gamba tesa laterale 						
	equilibrio gamba tesa dietro 	equilibrio gamba tesa dietro con flessione del busto indietro 					

A - 1,0	B - 2,5	C- 4,0	D- 5,5	E- 7,0	F - 8,5	G- 10,0	NOTE
EQUILIBRIO GAMBA LIBERA AVANTI							
	gran battement avanti (slancio-non richiesta la tenuta per 3") 		equilibrio gamba libera avanti all'orizzontale 	equilibrio gran ècart avanti con aiuto 			
EQUILIBRIO GAMBA LIBERA LATERALE							
	gran battement laterale (slancio-non richiesta la tenuta per 3") 		equilibrio gamba libera laterale all'orizzontale 	equilibrio gran ècart laterale con aiuto 			
EQUILIBRIO GAMBA LIBERA DIETRO							
	gran battement indietro a boucle (non richiesta la tenuta per 3"-piede a contatto con la testa) 		equilibrio in attitude 		equilibrio gran ècart dorsale con aiuto 		
			equilibrio in arabesque 				

A - 1,0	B - 2,5	C- 4,0	D- 5,5	E- 7,0	F - 8,5	G- 10,0	NOTE
EQUILIBRIO BUSTO ALL'ORIZZONTALE (PLANCHE)							
		equilibrio planche frontale (tallone in appoggio a terra) 	equilibrio planche laterale (tallone in appoggio a terra) 	equilibrio planche dorsale (tallone in appoggio a terra) 			busto e gamba libera devono essere sullo stesso asse per tutta la tenuta dell'equilibrio
			equilibrio planche frontale in rèlevè 	equilibrio planche laterale in rèlevè 	equilibrio planche dorsale in rèlevè 		

A - 1,0	B - 2,5	C- 4,0	D- 5,5	E- 7,0	F - 8,5	G- 10,0	NOTE
EQUILIBRIO GAMBA D'APPOGGIO PIEGATA							
		equilibrio gamba avanti all'orizzontale (cosacco) 					le cosce devono essere all'orizzontale con le ginocchia allineate e vicine, il tallone deve essere ben sollevato dal suolo
		equilibrio gamba laterale all'orizzontale (cosacco) 					il tallone deve essere ben sollevato dal suolo
				equilibrio gamba dietro all'orizzontale (cosacco) 			il tallone deve essere ben sollevato dal suolo

A - 1,0	B - 2,5	C- 4,0	D- 5,5	E- 7,0	F - 8,5	G- 10,0	NOTE
EQUILIBRIO SUL GINOCCHIO							
	gamba tesa avanti all'orizzontale 		grand ècart avanti con aiuto 				
	gamba tesa laterale all'orizzontale 		grand ècart laterale con aiuto 				
				grand ècart dorsale con aiuto 			

NOTE

In tutti gli equilibri dorsali le spalle devono essere allineate con le anche.