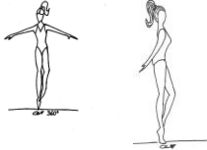
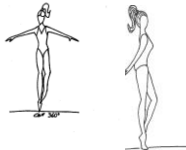
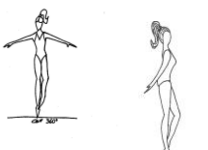
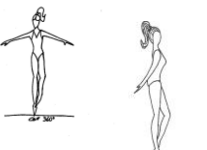







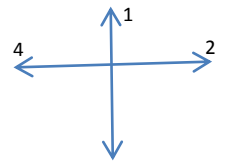









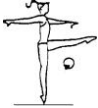


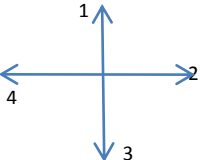




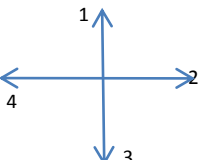
GIRI




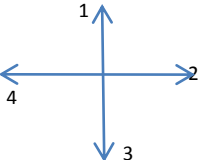

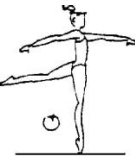
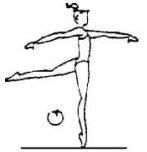

GENERALITA'

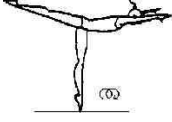
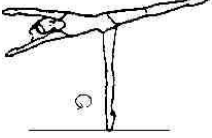
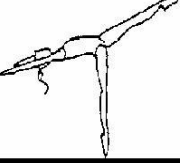




- Tutti gli elementi di giro devono avere le caratteristiche di base seguenti:
- # essere eseguiti sull'avampiede (rèlèvé), con il tallone ben sollevato dal suolo
 - # avere una forma definita e fissata durante tutta la rotazione fino alla fine
 - # avere una forma ampia

A - 1,0	B - 2,5	C- 4,0	D- 5,5	E- 7,0	F - 8,5	G- 10,0	NOTE
GIRO PURO							
giro in perno chiuso 360° 	giro in perno chiuso 720° (2 giri) 		giro in perno chiuso 1080° (3 giri) 	giro in perno chiuso 1440° (4 giri) 			
GIRO SU 2 PIEDI							
	giro Chainée (giro a passi 2 consecutivi 360°+360°) 						è un giro completo (360°) di tutto il corpo sui 2 piedi uniti (V posizione) in spostamento (giro a passi)

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
GIRO PASSE'							
		giro in passè 360° (ginocchio aperto o chiuso) 	giro in passè con busto semiflesso avanti 360° (ginocchio aperto o chiuso) 	giro in passè 720° (2 giri) (ginocchio aperto o chiuso) 			
GIRO CON GAMBA PIU' BASSA DELL'ORIZZONTALE (45°)							
	giro gamba tesa avanti mediante 4 piccoli saltelli (sautè) 360° 	giro gamba tesa avanti 360° 		giro gamba tesa avanti 720° (2 giri) 			i giri sauté hanno come riferimento i 4 punti della croce 
	giro gamba tesa laterale mediante 4 piccoli saltelli (sautè) 360° 	giro gamba tesa laterale 360° 		giro gamba tesa laterale 720° (2 giri) 			

A - 1,0	B - 2,5	C- 4,0	D- 5,5	E- 7,0	F - 8,5	G- 10,0	NOTE
	giro gamba tesa dietro mediante 4 piccoli saltelli (sautè) 360° 	giro gamba tesa dietro 360° 		giro gamba tesa dietro 720° (2 giri) 			3
GIRO GAMBA LIBERA AVANTI							
			giro gamba libera avanti all'orizzontale mediante 4 piccoli saltelli (sautè) 360° 	giro gamba libera avanti all'orizzontale 360° 	giro grand ècart avanti con aiuto 360° 	giro gamba libera avanti all'orizzontale 720° (2 giri) 	i giri sautè hanno come riferimento i 4 punti della croce 
GIRO GAMBA LIBERA LATERALE							
			giro gamba libera laterale all'orizzontale mediante 4 piccoli saltelli (sautè) 360° 	giro gamba libera laterale all'orizzontale 360° 	giro grand ècart laterale con aiuto 360° 	giro gamba libera laterale all'orizzontale 720° (2 giri) 	i giri sautè hanno come riferimento i 4 punti della croce 

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
GIRO GAMBA LIBERA DIETRO							
			giro attitude mediante 4 piccoli saltelli (sautè) 360° 	giro attitude 360° 		giro attitude 720° (2 giri) 	i giri sautè hanno come riferimento i 4 punti della croce 
			giro arabesque mediante 4 piccoli saltelli (sautè) 360° 	giro arabesque 360° 		giro arabesque 720° (2 giri) 	
						giro gran ècart dorsale con aiuto 360° 	

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
GIRO BUSTO ALL'ORIZZONTALE							
				giro planche frontale 360° 	giro planche laterale 360° 	giro planche dietro 360° 	nei giri planche il busto e la gamba devono essere sullo stesso asse durante tutta la rotazione
GIRO GAMBA D'APPOGGIO PIEGATA							
			giro gamba avanti all'orizzontale (cosacco) 360° 		giro gamba avanti all'orizzontale (cosacco) 720° (2 giri) 		l'impulso di partenza con l'aiuto della/e mano/i al suolo è valido
			giro gamba laterale all'orizzontale (cosacco) 360° 		giro gamba laterale all'orizzontale (cosacco) 720° (2 giri) 		il grado di rotazione vale a partire dal momento in cui la/le mano/i lascia/no il suolo

NOTE

per tutti i giri ho una rotazione incompleta quando l'atleta arresta la rotazione o appoggia il tallone al suolo prima di completare i gradi previsti dall'elemento

per tutti i giri ho una forma non ben fissata quando la forma presa non è mantenuta immobile e cambia durante la rotazione

un piccolo saltello o l'appoggio del tallone durante la rotazione interrompe l'elemento (tranne nei giri sauté)

tutti i giri con la gamba libera dietro devono essere eseguiti con le spalle in linea con le anche