
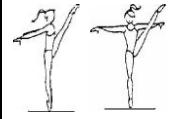
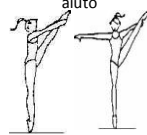



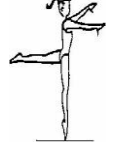









CATEGORIE E VALORI DEGLI ELEMENTI SOTTO IL LANCIO

POSE STAZIONARIE											
p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6	
	equilibrio in passè 		grand battement avanti/laterale 		gran ecart avanti/laterale con aiuto 						
						grand battement a boucle  non richiestala tenuta	grand ecart dorsale con aiuto  richiestala tenuta per				
			attitude 								
			arabesque 				Sgambata 				

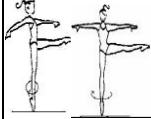


GIRI

p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6
		1 giro puro 								
		1 giro chainè 								

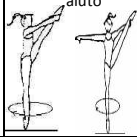
GIRI CON GAMBA LIBERA SOTTO L'ORIZZONTALE (p.ti 2.0) ES:

p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6
			gamba tesa avanti 							
			gamba tesa laterale 							
			gamba tesa dietro 							
			passè con busto flesso 							

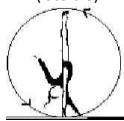
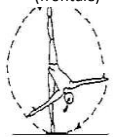
GIRI CON GAMBA LIBERA ALL'ORIZZONTALE (p.ti 3.0) ES:

p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6
					giro gamba libera avanti/laterale all'orizzontale 					
					giro attitude 					
					giro arabesque 360° 					




GIRI CON GAMBA LIBERA SOPRA L'ORIZZONTALE (p.ti 4.0) ES:



p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6
							giro gran ecart avanti/laterale con aiuto 			

ILLUSIONS




p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6
						1 illusion diritto (laterale) 				
						1 illusion rovescio (frontale) 				

SALTI CON GAMBE SOTTO L'ORIZZONTALE (P.ti 2.0)

p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6
			jètè (ampiezza tra 90° e 135°) 							
			ciseaux indietro gambe tese 							
			ciseaux avanti gambe tese 							




			<p>ciseaux avanti gambe flesse (salto del gatto)</p> 							
			<p>cabriole avanti/laterale/dietro</p> 							

SALTI CON VARIAZIONE DELLE GAMBE ALL'ORIZZONTALE (P.ti 3.0)




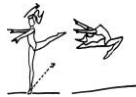
p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6
					<p>gran jètè (ampiezza tra 160° e 180°)</p> 					
					<p>salto carpè gambe avanti/ divaricate</p> 					
					<p>salto cosacco</p> 					

					salto biche 					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--




SALTI CON VARIAZIONE DELLE GAMBE SOPRA L'ORIZZONTALE (P.ti 4.0)

p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6
							gran jètè a boucle 			
							gran jètè frontale 			
							salto biche à boucle 			






SALTI EN TOURNANT Es:









p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6
							<p>grand jètè en tournant (90-135°)</p> 			
							<p>salto cosacco en tournant</p> 			
							<p>salto gran jètè à boucle en tournant</p> 			
							<p>salto biche con flessione del busto indietro en tournant</p> 			

STACCATE

p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6
	scivolata (staccata americana) 	staccata sagittale 	staccata frontale 							

ROTOLAMENTI

p.ti 0,5	p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 6
			spiedino 							
			capovolta laterale (ventaglio) 							
			orologi 							
			capovolta avanti 							
			capovolta indietro 							

ACROBATICA										
p.ti 1	p.ti 1,5	p.ti 2	p.ti 2,5	p.ti 3	p.ti 3,5	p.ti 4	p.ti 4,5	p.ti 5	p.ti 5,5	p.ti 6
				ruota 				ruote senza mani 		
					rondata 					
						rovesciata avanti 	rovesciata avanti con cambio gamba 		rovesciate senza mani 	
							rovesciata indietro 			flic flac 

DEFINIZIONI

LANCIO GIRI : solo giri puri

LANCIO STAZIONARIO : quando non c'è la reale volontà di muoversi da un punto A ad un punto B

LANCIO SPOSTAMENTO : quando c'è la reale volontà di muoversi da un punto A a un punto B creando uno spostamento coreografico.

NOTE

IL VALORE DI TUTTI I MOVIMENTI IN APPOGGIO ESEGUITI CON UNA MANO SOLA VIENE AUMENTATO DI 0,5 PUNTI

IL VALORE DI TUTTI I GIRI VIENE AUMENTATO DI 1,0 PUNTO SE QUESTI SONO ESEGUITI SALTANDO