

## QUARTETTO PUNTI 8 ( musica max 3'00" )

Statico 3"								
Dinamico	Ascensore 	Back Or Front 			Front 	Back 	Front 	Front 
Flessibilità								
Equilibrio 2"								
Acrobatico								

## ESIGENZE

- Statico = scegliere 3 caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 3'00"
- Le caselle indicate dalla freccia -- si eseguono senza fase di volo
- Valore di partenza= punti 8

### Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni ( twist ).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse ( posizioni + elementi ).

## QUARTETTO PUNTI 9 ( musica max 3'00" )

Statico 3"								
Dinamico	¼ Front 	¼ Back 	¼ Front 	Or 0/4+180° 	¼ Front+180° 180° 	¼ Back 	¼ Front 	¼ Front 
Flessibilità								
Equilibrio 2"								
Acrobatico								

## ESIGENZE

- Statico = scegliere 3 caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 3'00"
- Valore di partenza= punti 9

### Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni ( twist ).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse ( posizioni + elementi ).

## QUARTETTO PUNTI 10 ( musica max 3'00" )

Statico 3"								
Dinamico	$\frac{1}{4}$ Front 	4/4 Back 	$\frac{1}{4}$ Front 	Or 0/4+360° 	$\frac{1}{4}$ Front 	$\frac{1}{4}$ Back 	2/4 Back 	$\frac{1}{4}$ front 
Flessibilità		360° 						
Equilibrio 2"								
Acrobatico								

## ESIGENZE

- Statico = scegliere 3 caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 3'00"
- Valore di partenza= punti 10

### Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni ( twist ).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse ( posizioni + elementi ).

## QUARTETTO ELITE' ( musica max 3'00" )

Statico 3"								
Dinamico	5/4 Front 	5/4 Back 	3/4 Back 	Or 0/4+540° 	4/4 Front 	5/4 Back 	4/4 front 	4/4 Front 
Flessibilità				360° 				
Equilibrio 2"								
Acrobatico								

## ESIGENZE

- Statico = scegliere 3 Caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 3'00"
- Valore di partenza= punti 10

### Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni ( twist ).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse ( posizioni + elementi ).