

ALLEGATO 1: DIFFICOLTA' CORPOREE

GRUPPI CORPOREI	0.10	0.20	0.30
SALTI	 Salto del gatto	 Salto groupè	 Salto Biche
	 Salto cabriole	 Salto verticale in passé 180°	 Enjambé <180°
	 Salto verticale (pennello)	 Salto del gatto 180°	 Salto groupè 180°
	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede Dx e Sx	 Sforbiciata	 Salto cosacco
EQUILIBRI	 Equilibrio passé su posè	 Arto libero a 45°	 Flessione del busto a 90°
	 Equilibrio sul bacino (squadra)	 Equilibrio passé	 Equilibrio cosacco
	 Flessione del busto avanti	 Equilibrio in ginocchio 90°	 Grand écart su posè
	 Staccata sagittale/frontale	 Iperestensione del busto a 90°	 Equilibrio attitude su posè
		 Onda totale del busto	
ROTAZIONI/ PIVOT	 Giro a passi	 Pivot arto libero a 45°	 Pivot passé 540°
	 Pivot passé 180°	 Pivot passé	 Rotazione staccata
		 Giro sui glutei	
GRUPPO MISTO/ PREACROBATICHE	- Candela con aiuto delle mani - Capovolta avanti/dietro/laterale - Ruota	- Candela senza l'aiuto delle mani - Ponte - Capovolta infilata - Serie di passi di danza 4 secondi 	- Rovesciata avanti/dietro - Ruota sui gomiti - Ponte con partenza da in piedi - Serie di passi di danza 8 secondi 