

SOCIETÀ: \_\_\_\_\_ CATEGORIA \_\_\_\_\_ ATLETA: \_\_\_\_\_

|                        |                                                                        |                                                                                        |                                                    |                                                                                      | TRAVE |                                                                                                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | 0,2                                                                    | 0,3                                                                                    | 0,4                                                | 0,5                                                                                  |       | 0,6                                                                                                              | 0,7                                                                                                                 | 0,8                                                                                                                             | 1,00                                                                                                 |
| 1                      | CONIGLIETTO<br>GAMBE FLESSE<br>PARTENZA<br>E RITORNO<br>A GAMBE CHIUSE | CAPOVOLTA<br>AVANTI/ INDIETRO<br>ARRIVO<br>SEDUTO/GINOCCHIO                            | CAPOVOLTA<br>AVANTI/INDIETRO<br>ARRIVO<br>IN PIEDI | VERTICALE<br>L                                                                       |       | VERTICALE<br>UNITA<br>DI PASSAGGIO                                                                               | VERTICALE<br>IN STACCATA<br>DI PASSAGGIO                                                                            | VERTICALE<br>IN STACCATA<br>O UNITA<br>MANTENUTA<br>2"                                                                          | RUOTA                                                                                                |
| 2                      | SALTO<br>PENNELLO<br>SCAMBIATO                                         | SALTO<br>PENNELLO                                                                      | SALTO<br>RACCOLTO                                  | SALTO<br>PENNELLO<br>POSIZIONE TRASVERSA                                             |       | PENNELLO<br>½ GIRO                                                                                               | ENJAMBE'<br>SUL POSTO<br><br>APERTURA 60°                                                                           | SISSONE<br><br>,                                                                                                                | ENJAMBE'<br>SUL POSTO                                                                                |
| 3                      | CHASSE'                                                                | SALTO GATTO                                                                            | SFORBICIATA                                        | ENJAMBE' CON APERTURA<br>60°                                                         |       | ENJAMBE' APERTURA<br>90°                                                                                         | GATTO ½ GIRO                                                                                                        | ENJAMBE'                                                                                                                        | ENJAMBE' CON CAMBIO<br>APERTURA 90°                                                                  |
| 4                      | POSIZIONE<br>IN<br>ACCOSCIATA                                          | PASSO LATERALE<br>IN CIMA ALLA TRAVE<br>ESEGUIRE<br>¼ DI GIRO PER<br>RITROVARSI DRITTI | 1/2<br>GIRO<br>IN ACCOSCIATA                       | ½ GIRO<br>SUGLI AVAMPIEDI                                                            |       | 1/2 GIRO SU AVAMPIEDI<br>SPOSTO PIEDE AVANTI<br>E ESEGUO UN ALTRO<br>½ GIRO SUGLI<br>AVAMPIEDI IN<br>CONTINUITA' | ½ GIRO IN PASSE'                                                                                                    | ½ GIRO IN PASSE'<br>+<br>½ GIRO SUGLI AVAMPIEDI<br>IN CONTINUITA'                                                               | 1 GIRO IN PASSE'                                                                                     |
| 5                      | PASSE' RELEVÉ'<br><br>MANTENUTO 2"                                     | SQUADRA<br><br>DIVARICATA o<br>UNITA                                                   | ARABESQUE O<br><br>ORIZZONTALE<br>TENUTO 2"        | SQUADRA UNITA<br><br>O DIVARICATA<br>TENUTA 2"                                       |       | CANDELA<br><br>2"                                                                                                | ELEVARE LA GAMBA<br><br>AVANTI A 90°<br>CON GAMBA SOTTO<br>SEMPIEGATA 2"                                            | ELEVARE LA GAMBA<br><br>AVANTI A 90°<br>2"                                                                                      | POSIZIONE A I                                                                                        |
| 6                      | 3 passi a gambe tese in<br>relevé                                      | Due passi saltellati con<br>gamba avanti flessa dx sn o<br>viceversa                   | Chassé indietro o laterale                         | Passi coreografici (braccia<br>gambe) che includono<br>spostamenti avanti e indietro |       | Passi coreografici<br>(braccia gambe) che<br>includono spostamenti<br>avanti, laterali e indietro                |                                                                                                                     | Balzelli coreografici (braccia<br>gambe) che includono<br>spostamenti avanti e indietro                                         | Balzelli coreografici<br>(braccia gambe) che<br>includono spostamenti<br>avanti, laterali e indietro |
| 7                      | PENNELLO D'USCITA                                                      | PENNELLO ½ GIRO<br>D'USCITA                                                            | SALTO RACCOLTO<br>D'USCITA                         | SALTO DIVARICATO<br>D'USCITA                                                         |       | RUOTA                                                                                                            | VERTICALE SULLA TRAVE<br>E CON DISCESA DI 1<br>PIEDE DOPO L'ALTRO<br>ARRIVARE A TERRA<br>LATERALMENTE ALLA<br>TRAVE | RUOTA SULLA TRAVE<br>BLOCCARE LA<br>VERTICALE E ALZANDO<br>UN BRACCIO FARE<br>PERNO PER SCENDERE A<br>TERRA CON UN ¼ DI<br>GIRO | RONDATA                                                                                              |
| GRADO A MAX NOTA D 3.0 |                                                                        |                                                                                        |                                                    |                                                                                      |       |                                                                                                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                      |
| GRADO B MAX NOTA D 5.0 |                                                                        |                                                                                        |                                                    |                                                                                      |       |                                                                                                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                      |

Per comporre l'esercizio, scegliere una casellina per ogni gruppo strutturale, possono essere eseguite anche più caselle dello stesso GS ma verrà assegnato nel VD l'elemento con valore più alto.

VD \_\_\_\_\_

VE \_\_\_\_\_

FIRMA GIUDICE \_\_\_\_\_