



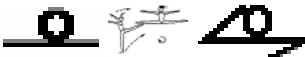



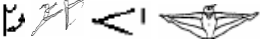












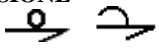

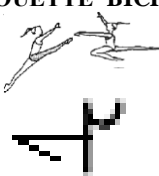




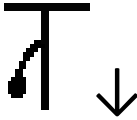



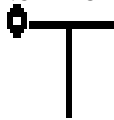
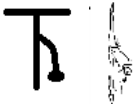









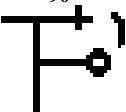


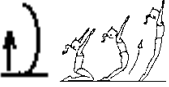



















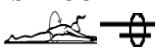





## TABELLA DIFFICOLTA' ACSI SEZ. GR

**DIFF. DA 0,10 – VEDERE  
PROGR. AMATORIALE**

**NB: I SALTI BICHE DA 0,30 E A BOUCLE DA 0,40 CON STACCO DI UN SOLO PIEDE O DUE PIEDI SONO CONSIDERATI DUE SALTI DIFFERENTI PER CUI POSSONO ESSERE INSERITI ALL'INTERNO DI UN ESERCIZIO – SI RICORDA CHE I ROVESCIAMENTI NELLE BD NON SONO PIU' VALIDI E NON AGGIUNGONO BONUS.**

	0,20	0,30	0,40	0,50	0,50
<b>SALTI</b>	<b>SALTO VERTICALE 1 GIRO IN VOLO 180°</b> 	<b>SFORBICIATA TESA AV. O DIETRO</b> 	<b>FOUETTE' GAMBA TESA SENZA CAMBIO</b> 	<b>BOUCLE</b> 	<b>JETE' O BICHE A BOUCLE EN TOURNANT</b> 
	<b>SALTO VERTICALE CON GAMBA IN PASSE'</b> 	<b>COSACCO</b> 	<b>SFORBICIATA TESA PIEDE PIU' ALTO DELLA TESTA</b> 	<b>ENTRELACE' O CARPE'</b> 	<b>ENJAMBE' SAGITTALE O FRONTALE</b> 
	<b>SFORBICIATA FLESSA (GATTO) 1 GIRO IN VOLO 360°</b> 	<b>CAMBRE' O BOUCLE</b> 	<b>BICHE A BOUCLE</b> 	<b>ENJAMBE SAGITTALE O FRONTALE CON STACCO 2 PIEDI O A BOUCLE</b> 	
	<b>SALTO VERTICALE IN PASSE' CON ROTAZIONE 180°</b> 	<b>CABRIOLE AV O LAT O DIETRO</b> 	<b>BICHE CON CAMBIO GAMBA</b> 	<b>ENJAMBE O BICHE A BOUCLE CON CAMBIO GAMBA</b> 	
	<b>SALTO GROUPE'</b> 	<b>BICHE (CERVO)</b> 	<b>COSACCO GAMBA PIU' ALTA DELLA TESTA AV O LAT</b> 	<b>BICHE EN TOURNANT O BICHE TESO CON FLESSIONE</b> 	
		<b>SALTO VERTICALE 1 GIRO IN VOLO 360°</b> 		<b>FOUETTE' BICHE</b> 	

NB: NEGLI ESERCIZI A CORPO LIBERO GLI EQUILIBRI DEVONO ESSERE ESEGUITI CON UN MOVIMENTO AMPIO DI UNA O ENTRAMBE LE BRACCIA - SI RICORDA CHE GLI EQUILIBRI SULL'AVAMPIEDE POSSONO ESSERE DECLASSATI DI 0,10 SE ESEGUITI SU PIANTA						
		0,20	0,30	0,40	0,50	0,50
<b>EQUILIBRI</b>	PASSE' BUSTO FLESSO AV. 	EQUILIBRIO COSACCO 90° 	COSACCO GAMBA OLTRE LA TESTA 	PLANCHE FRONTALE 	EQ. IN SGAMBATA TUTTA PIANTA 	
	EQUILIBRIO SULL'AVAMPIEDE ARTO LIBERO SOLLEVATO AVANTI/LATERALE/DIETRO 	EQUILIBRIO PASSE' SU AVAMPIEDE 	EQUILIBRIO ARABESQUE/ATTITUDE 	PLANCHE DORSALE 	PENCHE' SU PIANTA 	
	EQUILIBRIO SU BACINO GAMBE SOLLEVATE A SQUADRA BRACCIA FUORI 	SU AVAMPIEDE GAMBA E BUSTO DIETRO 	EQUILIBRIO IN GINOCCHIO GAMBA OLTRE LA TESTA AV O LAT 	GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO SU AVAMPIEDE 	GRAND ECART AV. O LAT. SENZA AIUTO 	
	RIALZATA IN PONTE CON UNA MANO A TERRA O IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO DIETRO 	COUCHE' 	EQUILIBRIO AVAMPIEDE ARTO LIBERO 90° AV/LAT 	GRAND ECART DORSALE/BOUCLE CON AIUTO 	TILT CON AIUTO BUSTO 90° 	
STACCATA SAGITTALE O FRONTALE 	ONDA TOTALE DEL CORPO IN PIEDI PER AVANTI O PER DIETRO OPPURE IN DISCESA IN GINOCCHIO 	RISALITA SULLE PUNTE ROVESCIATE CON ONDA TOTALE 	DA EQ. COSACCO RISALITA PROGRESSIVA ARRIVO GAMBA ALL'ORIZ. 	EQ. GAMBA ALL'ORIZ. DISCESA ARRIVO IN EQ. COSACCO E RISALITA 		
EQUILIBRIO PASSE' SU PIANTA (0,20 SERIE C-0,10 AMATORIALE) 			GAMBA ALL'ORIZZ. PER MIN. 2 FORME + MIN. 1 GIRO 	PENCHE' CON AIUTO 		
			EQ. GAMBA ALL'ORIZZ. DISCESA ARRIVO IN EQ. COSACCO 			

NB: I PIVOT VENGONO VALUTATI NON AL MOMENTO DELLA ROTAZIONE MA QUANDO IL CORPO PRENDE LA FORMA RICHIESTA						
		0,20	0,30	0,40	0,50	0,50
<b>PIVOT E ROTAZIONI</b>	<b>CAPOVOLTA LATERALE (NO SU LANCIO)</b>		<b>PIVOT PASSE' 360°</b> 	<b>PIVOT 360° ATTITUDE/ARABESQUE</b> 	<b>TONNEAU</b> 	<b>PIVOT GRAND ECART AV O LAT SENZA AIUTO</b> 
	<b>SALTO DI MANO 180° PARTENZA SEDUTE ARRIVO IN GINOCCHIO CON APPOGGIO SU UNA MANO, POSIZIONE GAMBE A BICHE</b>		<b>PIVOT PASSE' BUSTO FLESSO 360°</b> 	<b>PIVOT ATTITUDE AVANTI</b> 	<b>PIVOT 360° GRAND ECART CON AIUTO AV/LAT</b> 	
	<b>DUE CHAINE'</b>		<b>COSACCO 360° GAMBA AV/LAT</b> 	<b>PIVOT 360° GAMBA 90° AV/LAT</b> 	<b>PIVOT GRAND ECART A BOUCLE O TESO</b> 	
	<b>PIVOT 360° ARTO SOLLEVATO AV/LAT/IND</b>		<b>1 ROTAZIONE IN STACCATA</b> 	<b>ROTAZIONE IN STACCATA DORSALE</b> 	<b>PIVOT PLANCHE</b> 	
	<b>½ PIVOT PASSE' 180°</b>		<b>PIVOT GAMBA DIETRO TESA BUSTO FLESSO</b> 	<b>PIVOT PASSE' 720°</b> 	<b>PIVOT 720° ATTITUDE/ARABESQUE</b> 	
					<b>ROTAZIONE IN PENCHE' MIN 360° SIA SU PIANTA CHE RELEVE'</b> 