

COLLETTIVO	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
Acro 1	Capovolta avanti arrivo seduto	Capovolta avanti	Verticale Capovolta	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2
Acro 2	Capovolta dietro arrivo in ginocchio	Capovolta dietro	Cap. dietro arrivo gambe tese unite o div.	Rovesciata Dietro	Capovolta dietro alla verticale	Flic smezzato o unito
Acro 3	Ruota partenza in ginocchio	Ruota	Ruota + ruota	Rondata + pennello	Rondata + carpio	Ruota senza mani
Piroette	½ giro su due piedi	Giro 180° in passé	Giro 180° gamba tesa minimo 45°	Giro 360° in passé	Giro 360° gamba tesa minimo 45°	Giro 180° impugnato o Giro 540° in passé
Tenute 2"	Tenuta passé o Candela	Tenuta gamba tesa 45° avanti, laterale o dietro o Candela senza mani	Tenuta gamba tesa 90° avanti o laterale o Staccata sagittale o frontale	Verticale sulla testa o Orizzontale	Squadra unita o divaricata	Tenuta impugnata avanti o laterale o Squadra minimo 45°
Salti ginnici	Salto del gatto o Salto pennello 180°	Sforbiciata o Enjambée sul posto o dal passo 90°	Cosacco spinta ad un piede o Salto pennello 360°	Cosacco spinta a due piedi o Carpio unito o divaricato	Enjambée sul posto dal passo 180° o Cosacco con giro 180°	Salto pennello 540° o Enjambée cambio o Shushunova O Cosacco con giro 360°

FORMAZIONI

COLLABORAZIONI