Prima prova STELLE – Prato 03.12.2023 Ordine di partenza

Descrizione 1. BABRACUDA Dalla positione supina, alla posizione carpiata indistro con le monormento ropido ed accendrate in verticaire delle anche e posizione verticaire. 2. GAMBA DI BALLETTO Dalla posizione supina, una gombia deve rimanere costantemente in issuperficio, la punta del piede dell'altra gombia in estersione supina, una gombia deve rimanere costantemente in issuperficio, la punta del piede dell'altra gombia in estersione supina, una gombia deve rimanere costantemente in issuperficio, la punta del piede dell'altra gombia in estersione supina, una gombia deve rimanere costantemente in issuperficio, la punta del piede dell'altra gombia in estersione supina, una gombia deve rimanere costantemente in issuperficio, la punta del piede dell'altra gombia in estersione supina, una gombia deve rimanere costantemente in issuperficio, la punta del piede dell'altra gombia in estersione supina, una gombia deve rimanere costantemente in issuperficio, la punta del piede dell'altra gombia in estersione supina, una gombia deve rimanere costantemente in issuperficio, la punta del piede dell'altra gombia in estersione supina qualità gostione supina della posizione di gombia finesa. 1. L'altrava minima della verticale depie dell'altra gombia in estersione della punta del piede dell'altra gombia in superficie 2. GAMBA DI BALLETTO B S	Descrizione 1. BARRACUDA Dalla positione suphna, alla positione carpiata indistro con le gambe perpendicolori alla superficia, se seague un movimento rapido di accendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il cropo di scrotola per assumere la positione verticale. 2. GAMBA DI BALLETTO Dalla positione supina, una gambia dieve rimanere costantamente in superficia, la punta del piede dell'altra gambia in ettensione sull'acqua fino al dassumere la positione di gambia di balletto secta muovere la costa fino alla positione di gambia di balletto secta muovere la costa fino alla positione di gambia di balletto secta muovere la costa fino alla positione di gambia di balletto secta muovere la costa fino alla positione di gambia di balletto secta muovere la costa fino alla positione di gambia di balletto secta muovere la costa fino alla positione di gambia di balletto secta muovere la costa fino alla positione di gambia finesa. 1. La parti del piede scorra all'influence della gambia di balletto secta muovere la costa fino alla positione del gambia di balletto secta muovere la costa fino alla positione del gambia di balletto secta muovere la costa fino alla positione del gambia di balletto secta muovere la costa fino alla positione del gambia di fine della gambia finesa. 2. VERTICALE PIU DISCESA — Mantenere la posizione di verticale il Corpo discende fungo il proprio asse longitudinale fino a quandia le punte della gambia piene della gambia di superficia. 3. VERTICALE PIU DISCESA — Mantenere la giosizione di verticale il Corpo discende fungo il proprio asse longitudinale fino a quandia le punte della gambia piene della gambia di secta di della gene della gambia di siccessa. 4. Dalla posizione CARPATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA PLESSA Dalla posizione di tuck rivoesciato tron le tibie perpendiculari alla superficie, sorpo si vortobla rapidamente mentre le gambia di sittendion per assumere la la fina della successa della gambia finesa di sectione di probia di sincende di superio di si distributo di pre	Santana Maran		Con			
Descrizione 1. BARRACUDA Dalla posizione supina, alla posizione carpiata indicetro con le gambe perpendicolari alla superficie, si escapse un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche edile gambe, mentre I corpo si strotola per assumere la posizione verticale. La massuma afrozza dedidente in verticale delle anche edile gambe, mentre I corpo si strotola per assumere la posizione carpitata in estensione sulfi scupu fino da assumere la posizione supina, una gamba deve rimanere costamemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba in estensione sulfi scupu fino da assumere la posizione sulfino sono di gamba dibaletto senza muovere la costa fino al aposizione di gamba filesta inferemo della gamba di balletto senza muovere la costa fino al aposizione del gamba filesta di balletto senza muovere la costa fino al aposizione del gamba filesta di balletto senza muovere la costa fino al aposizione del gamba filesta di balletto senza muovere la costa fino al aposizione del gamba filesta della mante del piede stora filinemo della gamba di balletto senza muovere la costa fino al aposizione del verticale II corpo discende lungo il proprio asse lengitudinale fino a quando le punte del piede stora filinemo del gamba filesta della della gamba parallela in superficie piede stora filinemo del gamba filesta di sono tinmare. 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione da la superficie, li corpo si strotola rappitata in aventi. 5. DATUCKA VERTICALE Dalla posizione di rudo, con perso si si orbota rappitata in aventi. Dalla posizione di della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotacione di 360° intorno all'asse longitudinale Movimento continuo durante la transizione Movimento continuo durante la transizione Posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Base Sollevare gambe in modo efficace. Altecra minima "costamine" in modo efficace di reducto della contenere del a	Descrizione 1. BARRACUDA Dalla posizione supina, alla posizione carpiata indictro con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido el ascendente in verticale delle anche delle gambe, mentre il corpo si strocto per assumere la posizione verticale. La massima alterza è desiderable 2. GAMBA DIBALLETIO Dalla posizione supina, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba in estencione sull'acqua fina ad assumere la posizione di granta di labelito. Si ficte la gamba fil hallotto, ta punta del piede sorre all'interno della gamba in estencione sull'acqua fina da assumere la posizione dell'argamba in estencione culla superficie fina raggiungere la posizione supina. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenero la posizione verticale 12 remate Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi soni immerse Mantenendo la posizione verticale 12 remate Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpista in avanti. Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpista in avanti. Dalla posizione prona si assume si assume posizione producente mente le genabe i distendento per assumere la posizione verticale, a meta strada fra la linea delle anche e quella della tasta e delle gamba. Pinine relemento con una discessa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in aito ed unite eseguire una rodazione di 300° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in aito ed unite eseguire una rodazione di 1300° intorno all'asse longitudinale Dalla posizi	OGNOME E NOME	ANNO	SOCIETA			
Descrizione 1. BARRACUDA Dalla posizione supina, alla posizione carpiata indicetro con le gambe perpendicolari alla superficie, si escapse un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche edile gambe, mentre I corpo si strotola per assumere la posizione verticale. La massuma afrozza dedidente in verticale delle anche edile gambe, mentre I corpo si strotola per assumere la posizione carpitata in estensione sulfi scupu fino da assumere la posizione supina, una gamba deve rimanere costamemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba in estensione sulfi scupu fino da assumere la posizione sulfino sono di gamba dibaletto senza muovere la costa fino al aposizione di gamba filesta inferemo della gamba di balletto senza muovere la costa fino al aposizione del gamba filesta di balletto senza muovere la costa fino al aposizione del gamba filesta di balletto senza muovere la costa fino al aposizione del gamba filesta di balletto senza muovere la costa fino al aposizione del gamba filesta della mante del piede stora filinemo della gamba di balletto senza muovere la costa fino al aposizione del verticale II corpo discende lungo il proprio asse lengitudinale fino a quando le punte del piede stora filinemo del gamba filesta della della gamba parallela in superficie piede stora filinemo del gamba filesta di sono tinmare. 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione da la superficie, li corpo si strotola rappitata in aventi. 5. DATUCKA VERTICALE Dalla posizione di rudo, con perso si si orbota rappitata in aventi. Dalla posizione di della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotacione di 360° intorno all'asse longitudinale Movimento continuo durante la transizione Movimento continuo durante la transizione Posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Base Sollevare gambe in modo efficace. Altecra minima "costamine" in modo efficace di reducto della contenere del a	Descrizione 1. BARRACUDA Dalla posizione supina, alla posizione carpiata indictro con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido el ascendente in verticale, delle anche delle gambe, mentre il corpo si strotola per assumera la posizione verticale. La massima altorza è desiderable posizione everticale. La massima altorza è desiderable costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba in estencione sull'acqua fino ad assumera la posizione del gamba di baletto. El punta del piede sorre all'interno della gamba in estencione sull'acqua fino ad assumera la superficie, la punta del piede sorre all'interno della gamba in estencione sull'acqua fino ad assumera la centra sino esta del piede sorre all'interno della gamba in estencione sulla superficie fino a raggiungera la posizione supina. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenero la posizione verticale 12 remate Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende luggo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte del piede sono immerse Mantenendo la posizione verticale posizione verticale 12 remate Mantenendo la posizione verticale posizione verticale 12 remate Mantenendo la posizione verticale gamba fino a quando le punte del piedi sono immerse del piedi sono immerse ADalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata iniziale mantenere 190° Rella Posizione extraice gamba fisca e spalle e lo testa in devono essere limos con le anche la posizione verticale, a meta strada fra la linea delle anche quella della testa e delle gamba. Finite l'elemento con una discessa vertical. RAPIDO Dalla posizione verticale, a meta strada fra la linea delle anche quella della testa e delle gamba. Finite l'elemento con una discessa verticale e l'estensione durante la discesa de l'estensione durante la discesa con le anche la posizione verticale, a meta strada fra la linea delle anche quella della testa e delle gamba. Finite l'elemento con una discessa verticale l'acquale della conde del corpo e delle gamba sulla quanti co	STELLA 5	TRANSIZIONI E POSIZIONI I	DI BASE			
Dalla posizione supina, alla posizione carpiara indistro con le gamba perprendicolara il superficio, seguiu un movimento rapido ed ascendente in vuerticale delle anche edielle gamba, mentre il coposi si rotola per a suumere il aposizione verticale. La massima alteza è desiderabile 2. GAMBA DI BALLETO Dalla posizione supina, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra posizione di gamba di balletto. Si flette la gamba di balletto sinza munivere la costati noi alla posizione di gamba in suserione supina sulla superficie fino a raggiungere la posizione supina. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenere la posizione verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte del piedi sono immerse del piedi sono immerse Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte del piedi sono immerse la posizione prona si assume si distendono per assumere la posizione verticale, neatra fra la line adele anche e quella della testa e delle gambe. Finiter l'elemento con una diocesa verticali. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Posizione verticale, assuma si assumere la celle gambe. Finiter l'elemento con una diocesa verticali. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di Tavola, con mezzo giro (1807) fiettrer la gamba unite e distese durante la transcione del corpo e delle gambe sulla lique verticale e l'estensione durante la dincesa del anche e l'estensione durante la discesa durante la discesa l'estensione del agam	Dalla posizione supina. alla posizione carpitata indistro con le giambre perperredicioni alla superficio, si supina della posizione completa delle giamba pramiento rapido ed ascendentici in verticale delle anche edide gamba, mentre il Cropo si srotola per assumere la posizione supina, una gamba diver rimanere costantemente in superficio, la punta del piede dell'altra gamba in estersione sull'acqua fino ad assumere la suporticio esta della gamba in estersione sull'acqua fino ad assumere la suporticio esta punta del piede dell'altra gamba in estersione sull'acqua fino ad assumere la suporticio esta della gamba in estersione sull'acqua fino ad assumere la supina della posizione di particio esta prati del piede scorre all'interno della gamba in estersione sulla superficie fino a reggiungere la posizione supina. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenere la posizione verticale 12 remate Mantenendo la posizione di verticale li curpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse. 4. Dalla posizione canpi Ata ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume si assume posizione carpitata in avventi. 5. DA TUCK A VERTICALE Dalla posizione di tuck rovesciato con le tible perpendicolari alla superficia, il corpo si srotola rapidamente mentre le gamba il distendiono per assumere la posizione verticale, a redice anche della della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale. Parlo con marzo giro (1807) tendere la minori continuo durante i baccesa della gamba della carbica della retta e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale. Parlo con mezzo giro (1807) tendere la minori continuo durante rotazione 5. DATUCK A VERTICALE Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite esequire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Mantenere l'estressione e l'allineamento del corpo durante la rotazione di modo e di accidente della di dia della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale e di	Descrizione			Val	utazio	one
elele gambe, mentre il corpo si sorotola per assumere la positione verticale. La massima altezza è desiderabile 2. GAMBA DI BALLETTO Dalla posizione sugina, una gamba deve rimanere constantemente in superficie, la punta del piede dell'altra costantemente in superficie, la punta del piede sorre di l'interno della gamba in superficie fino a raggiungere la posizione supina. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenere la posizione di verticale il corpo discende lungo il propriori asso longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse 4. Dallà posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. 4. Dallà posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. 5. DATUCK A VERTICALE Dalla posizione di fluck rovesciato con le Uble perpendicolari dila superficie. Il corpo si avotta papidamente mentre le gambe si directeno per assumene i que illudi della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale, a metà strada fra la linea delle anche que della della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale paraba in avanti. 5. DATUCK A VERTICALE Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di Tavola, con una tiro mezzo giro (1809) in carmonico di 300° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di 17 avola, con una tiro mezzo giro (1809) in carmonico di 300° in torno all'asse longitudinale Dalla posizione di 300° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di 17 avola, con una tiro mezzo giro	elele gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. La massima altezca è desiderabile 2. GAMBA DI BALLETTO Dalla posizione supina, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba in estessione sull'acqua filto di assumere la bilatto certa misure ele locosta fina alla posizione di gamba filessa, la punta del piede core di informo della gamba filessa, la punta del piede core di informo della gamba filessa, la punta del piede core di informo della gamba filessa, la punta del piede core di informo della gamba filessa, la punta del piede core di informo della gamba filessa, la punta del piede core di informo della gamba filessa, la punta del piede core di informo della gamba filessa, la punta del piede core di informo della gamba filessa, la punta del piede core di informo della gamba filessa della gamba parallela in superficie 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenere la posizione di verticale il corpo discende la gamba filessa della gamba posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBAFIESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in iniziale mantenere la 90° controlla di mantenere la file della testa in devono essere linea con le anche della corpo di indice della della esta in devono essere linea con le anche della corpo di indice verticale e ritta strada fra la ina delle anche quelle della testa e delle gambe. Finire l'elemento con un discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite essepticuna rotazione di 300° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione carpiata in altro della gamba file	1. BARRACUDA		Mantenere le posizioni più chiare possibili	В	S	I
2. GAMBA DI BALLETIO Dalla posizione supina, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba in extensione sull'acqua fino ad assumere la posizione di gamba di balletto. Si flette la gamba di balletto suma muovere la costa fino alla posizione di gamba fina di posizione di gamba fina di posizione sull'a superficie fino a riggiungere la posizione supina. Petto in superficie Piede della gamba parallela in superficie B S S AVERTICALE PIÙ DISCESA — M'AINTENERE IL POSIZIONE VERTICALE di Corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte del piedi sono immerse 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume 9 i assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibic perpendicolari alla superficie, li corpo si srotola rapidamente mentre le gamba si distendo per assumera la posizione del gamba fine adelle anche quella della testa e delle gamba in fine a delle anche quella della testa e delle gamba fine a delle anche quella della testa e delle gamba fine a delle anche quella della testa e delle gamba fine a delle anche quella della testa e delle gamba fine a delle anche quella della testa e delle gamba fine anche proprio di proprio andi della testa e delle gamba fine anche proprio del proprio della posizione di Tavola, con mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. con un attro mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. con una tro mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. con una tro mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. con una tro mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. con una tro mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. con una tro mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. con una tro mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. con una tro mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. con una tro mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. con una tro mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. con una tro mezzo giro (1809) in rannonorionori 70. Xc. c	La massima altezza è desiderabile 2. GAMBA DI BALLETTO Dalla posizione supina, una gamba deve rimanere costantemente in superfice, la punta del piede dell'attra gamba in esteraines sull'arcqua fino da sasume in esteraines sull'arcqua fino da sasume in esteraines sull'arcqua fino da sasume in esteraine sull'arcqua fino da suma in esteraine sull'arcqua fino da suma continuo una continuo este consciente del samba fina del piede dell'attra posizione della gamba fina sull'arcqua gamba in una retracione della gamba fina sull'arcqua fino da suma continuo della gamba fina sull'arcqua gamba fina superficie 2. VERTICALE PIÙ DISCESA— Mantenere la posizione everticale 12 remate Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte del piede somo immerse del piede somo immerse del piede somo immerse del piede somo immerse carpiata in avanti. A. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gamba il distendono per assumerer la posizione verticale, antea strada fra la indee delle anche quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di 360° intorno al	9 -	delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la				
Dalla posizione supina, una gamba deve rimanere cotatamemente in superficile a punta del piede dell'altra gamba in extensione sull'acqua fino ad assumere la posizione di gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla posizione di gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla posizione di gamba fiessa. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione supina. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenere la posizione verticale il corpo discende lungo il proprio assi cingitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio assi cingitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione di tuck rovesciato con le tible perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione evritale, a meta strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asses longitudinale Dalla posizione di Tavola, con mezzo giro (1809) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo giro (1809) in ramanoncino" Ox. con una tro mezzo	Dalla posizione supina, una gamba deve rimanere cotatamemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la posizione di gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla posizione di gamba fiessa, la punta del piede score all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione susuina. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenere la posizione verticale il corpo discende lungo il propria asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immere. Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il propria asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immere. 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione porna si assume si assume posizione carpitata in avanti. Dalla posizione di tuck rovesciato con le tible perpendicolori alla superficie, il corpo si strotola rapidamente mentre le gambe si distendino per assumere que puntamente mentre le gambe si distendino per assumere que puntamente mentre le gambe. Fisire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite e seguire una rotazione di Tavola, con mezo giro (1207) fistentere la gamba lunte de discesa durante la rotazione. Mantenere l'allineamento del corpo e delle gambe sulla rinea verticale e restensione d'allineamento del corpo durante la discesa durante la rotazione. Mantenere l'allineamento del corpo delle gambe sulla rinea verticale e restensione d'allineamento del corpo durante la rotazione. Mantenere l'allineamento del corpo delle gambe sulla rinea verticale e restensione d'allineamento del corpo delle gamba della tota del del tota ce delle gambe. Primer l'elemento con una discesa verticale. All'arvola, con mezo giro (1207) fistentere la gamba fiessa accosta da labaco. Dalla Posizione di Tavola, con mezo giro (1207) fistentere la gamba fiessa accosta da labaco. Definire con precisione il 180º delle rotazioni. Distendere e fiettere la gamba in 1 Tempo con movimento	4 9	·	•			
costantemente in superficie, la punta del piede dell'attra gamba in estensione sul'acqua fino al assumere la posizione di gamba di balletto. Si flette la gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla posizione di gamba finessa. La punta del piede scorre all'intermo della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione supina. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenere la posizione Verticale 12 remate Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione Prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Nella Posizione verticale. Proprio all'acquamente mentre le gamba di distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fria la line ad elle anche quella della testa a delle gambe. Finire l'elemento con una discessa vertical. RAPIDO Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe di distendono per assumere la quella della testa a delle gambe. Finire l'elemento con una discessa vertical. RAPIDO Dalla posizione di discessa in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di Tavola, con mezzo giro (1809) in cannoncionio "Di, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncionio" o, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncionio" o, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncionio" o, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncionio" o, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncionio" o, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncionio" o, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncionio" o, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncionio" o, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncionio" o, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncionio" o, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncionio o, con un altro mezzo giro (1	costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba in estensiones utila quaqua fino ad assumere la posizione di gamba disballetto. Si fette la gamba di balletto. Si fette la gamba di posizione di gamba fiesa. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sullo superficie fino a raggiungere la posizione supina. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenere la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. 4. Dalla posizione di tuck rovesciato con le tible perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendon per assumere la posizione verticale, a metà atrada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale, a metà atrada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale, a metà atrada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale, a metà atrada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale gamba fina del unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale 5. DALLA POSIZIONE DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONINO" B S Collevare gambe in modo efficace. Altezza minima "costume funi" Raggiungere contemporanemente la discesa 6. "POLICA ALLO SPIEDO" B S Collevare gambe in modo efficace contemporanemente la discesa urricale e l'estensione durante la discesa 7. DALLA POSIZIONE DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONINO" B S Collevare gambe in discesa durante la gimba ba kon l'arcanonico", ce quelle moda di	2. GAMBA DI BALLETTO			В	S	
posizione di gamba di balletto. Si flette la gamba di balletto. senza muovere la coccia fino alla posizione di gamba fine di senzione sulpia. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — M'Enterere la posizione verticale posizione supina. Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gamba si trada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale anche e quella della testa e delle gambe. Gamba di succesa della gamba di succesa della gamba di succesa della della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale e l'estensione durante la discesa Dalla posizione di Tavola, con mezzo giro (1809) in cannoncino di	posizione di gamba di balletto, senza muovere la cossi fino alla posizione di gamba fine sia muovere la cossi fino alla posizione di gamba fine sia muore del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione supina. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenendo la posizione verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte del piedi sono immerse 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione proma si assume si assume posizione carpiata in avanti. B S Posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Relia Posizione verticale o la enche Movimento continuo durante la transizione B S Sollevare gambe in modo efficace. Altezza minima zostume fuori' Raggiungere contemporaneamente raggiunea re delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione verticale e mettre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a meta strada fra la linea delle anche quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. Rapido della contra di discesa le spalle e la testa in devono essere linea della contra di discesa le spalle e la testa in devono essere lunce ne di discesa le spalle e la testa di devono essere lunce ne della gamba flessa accostato al bacino della gamba flessa accostato al bacino della gamba fie sua accostato al bacino della gamba fie sua accostato al bacino della gamba fie su	,	costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra	Orecchia nell'acqua			
estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione supina. 3. VERTICALE PIÙ DISCESA — Mantenere la posizione verticale 12 remate Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla Posizione verticale pambe unite e distese durante la rotazione Mantenere le la linea durante la discesa Posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Nella Posizione carpiata iniziale mantenere i	estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione piede della gamba parallela in superficie Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte del piedi sono immerse Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte del piedi sono immerse Movimento continuo Mantenere la discesa Estendere le punte e ginocchia		posizione di gamba di balletto. Si flette la gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla posizione di gamba flessa.	Petto in superficie			
Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte del piedi sono immerse 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a meta strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) fiettre la gamba Da in "cannonico", eseguire mezzo giro (180°) fiettre la gamba Da in "cannonico", eseguire mezzo giro (180°) fiettre la gamba Da in "cannonico", eseguire mezzo giro (180°) fiettre la gamba Da to roranonico", eseguire mezzo giro (180°) fiettre la gamba Da to roranonico", eseguire mezzo giro (180°) fiettre la gamba Da to roranonico", eseguire mezzo giro (180°) fiettre la gamba Da to roranonico", eseguire mezzo giro (180°) fiettre la gamba Da tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Numero recitante la gamba in 1 Tempo con movimento scatante Numero cantinuo Mantenere la linea durante la discesa Estendere le punte e ginocchia devona essere iniziale mantenere i 90° Nella Posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Nella Posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devon essere linea con le da canche Movimento continuo durante rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere le gamba di se durante la rotazione Mantenere le gamba di se durante la rotazione Movimento continuo durante rotazione Mantenere le gamba di se durante la gianba in 1 Tempo con mo	Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione prona si assume posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Nella Posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche Movimento continuo durante la transizione Dalla posizione di tuck rovesciato con le tible perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa de delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale T. DALLA POSIZIONE DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONIONO" Balla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) in romonicno" be, con un altro mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannonicno" be, con un altro mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante Numero Requisiti		estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione	Piede della gamba parallela in superficie			
Mantenerdo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche Movimento continuo durante la transizione Dalla posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa de delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (1809) siendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (1809) in cannoncino" os, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (1809) fiettere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (1809) in cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (1809) in cannoncino" eseguire mezzo giro (1809) in cannoncino" eseguire mezzo giro (1809) in cannoncino" el giancchia devono essere unite ed il tallone della gamba fiessa accostato al bacino Definire con precisione i 1800 delle rotazioni Distendere e la linea durante la discesa Estendere le punte e ginocchia Mantenere la linea durante la discesa Estendere le punte e ginocchia Posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Nella Posizione verticale gamba in esa lesta testa in devono essere unita esta in de	Mantenerdo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse 4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche Movimento continuo durante la transizione Dalla posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche Movimento continuo durante la transizione B. S. Sollevare gamba in modo efficace. Altezza minima "costume fuori" Sollevare gamba in modo efficace. Altezza minima "costume fuori" Allia posizione verticale, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada for la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360" intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360" intorno all'asse longitudinale Dalla Posizione di Tavola, om mezzo giro (1809) stendere la gamba Dx in "cannoncino" bx, con un altro mezzo giro (1809) stendere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (1809) stendere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (1809) effictere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (1809) effictere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (1809) effictere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante Numero Requisiti	3. VERTICALE PIÙ DISCE	sa – Mantenere la posizione verticale 12 rema	te	В	S	
Mantenere la linea durante la discesa Estendere le punte e ginocchia 8 S Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Nella Posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche Movimento continuo durante la transizione B S Sollevare gamba in modo efficace. Altezza minima "costume fuori" Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale e quella della tacta de delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di Tavola, con mezzo giro (1809) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (1809) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (1809) stendere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Moumento continuo durante la discesa B S Sollevare gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fuori" Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo durante la discesa Mantenere l'allineamento verticale e l'estensione d'allineamento del corpo durante la rotazione Movimento continuo durante rotazione Movimento continuo durante la discesa B S S Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Movimento continuo durante rotazione Movimento continuo durante rotazione In cannoncino del giando filessa accostato al bacino Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante Numero requisitorio della gamba in 1 Tempo con movimento scattante	Lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte del piedi sono immerse Estendere le punte e ginocchia	1	Mantenendo la nosizione di verticale il corno discende	Movimento continuo			
4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Nella Posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche Movimento continuo durante la transizione B S Sollevare gambe in modo efficace. Altezza minima "costumer lord" contemporaneamente la prosizione verticale, a meta strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla Posizione di Tavola, or mezzo giro (180°) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante Numero REQUISITI	4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in avanti. Dalla posizione prona si assume posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Nella Posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche Movimento continuo durante la transizione B S Sollevare gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fuori" Raggiungere contemporaneamente l'apidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di TaVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" B S Mantenere le punte e ginocchia devono essere linea con le 190° Nella Posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Nella Posi			Mantenere la linea durante la discesa			
Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata in iziale mantenere i 90° Nella Posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche Movimento continuo durante la transizione B S Sollevare gambe in modo efficace. Altezza miniama "costume fuori" Ragglungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale a meta strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale. A meta strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa verticale. ARAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di Tavola, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) stendere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180°) in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180°) in Tavola. Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante Numero Requistri	Dalla posizione prona si assume si assume posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Nella Posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche Movimento continuo durante la transizione B S Sollevare gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fuori" Raggiungere contemporaneamente papsizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla Posizione di Tavola, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" B S In cannoncino" Di, con un altro mezzo giro (180°) fiettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180°) fiettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180°) fiore delle rotazione Numero Requisiti Numero Requisiti Numero Requisiti Numero Requisiti		dei piedi sono immerse	Estendere le punte e ginocchia			
Carpiata in avanti: Nella Posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche Movimento continuo durante la transizione Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gamba si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fira la linea delle anche quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Movimento continuo durante rotazione	carpiata in avanti. Nella Posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche	4. Dalla posizione CARP	IATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA		В	S	
Nella Posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di Tavola, con mezzo giro (1809) in "cannoncino", eseguire mezzo giro (1809) in "cannoncino" pes gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (1809) in Definire con precisione i 1809 delle rotazioni Definire con precisione i 1809 delle rotazioni Numero REQUISITI Numero REQUISITI	Neila Posizione vertica le gamba in devono essere linea con le anche Movimento continuo durante la transizione B S Sollevare gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fuori" Raggiungere contemporaneamente la posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione bu intorno all'asse longitudinale Dalla posizione di Tavola, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino", seguire mezzo giro (180º) lintere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Novimento continuo durante rotazione Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI 21 ×3 ×2 >	ſ	i i	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°			
Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla Posizione DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (1809) in gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (1809) in gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. NUMERO REQUISITI DISTINGATIONE DI TEMPO.	Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla Posizione DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino" bx, con un altro mezzo giro (180º) interno la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180º) interno la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180º) interno la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180º) interno la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180º) interno la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180º) interno la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180º) interno la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180º) interno la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180º) interno la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180º) interno la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180º) interno la ginocchia devono essere unite ed il tallone della gamba flessa accostato al bacino Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI	~ 7 1	carpiata in avanti.	,			
Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla Posizione di TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. NUMERO REQUISITI Sollevare gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fuori" Raggiungere contemporaneamente "allineamento del corpo de delle gambe sulla linea verticale Mantenere l'allineamento verticale e l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione Movimento continuo durante rotazione Movimento continuo durante rotazione B S In cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone della gamba flessa accostato al bacino Definire con precisione i 180° delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI	Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla Posizione DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180°) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Numero Requisiti Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante Numero Requisiti Numero Requisiti 21 x 3 x 2 x			Movimento continuo durante la transizione	D	c	
rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO B S "POLLO ALLO SPIEDO" B S Mantenere l'allineamento verticale e l'estensione durante la discesa Mantenere l'allineamento verticale e l'estensione durante la discesa Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione durante la rotazione mante la rotazione mante la rotazione Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione Movimento continuo durante rotazione Movimento continuo durante rotazione Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180º) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI	rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la posizione verticale, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) stendere la gamba Dx in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Numero Requisiti	DA TOCK A VERTICA	Dalla posizione di tuck rovesciato con le tibie	minima "costume fuori"	Б	3	
e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Mantenere l'allineamento verticale e l'estensione durante la discesa B S Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione Movimento continuo durante rotazione Movimento continuo durante rotazione B S Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180°) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180° delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante Numero Requisiti	e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO Mantenere l'allineamento verticale e l'estensione durante la discesa B S Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione Movimento continuo durante rotazione Movimento continuo durante rotazione Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180º) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180º) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI 21 x 3 x 2 x	8 6. 1	rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere	l'allineamento del corpo e delle gambe sulla			
Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale 7. DALLA POSIZIONE DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" Balla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Movimento continuo durante rotazione B S In cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone della gamba flessa accostato al bacino Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante	Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione Movimento continuo durante rotazione Movimento continuo durante rotazione B S Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180º) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI 21 × 3 × 2 >	2	= -	Mantenere l'allineamento verticale e			
Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale 7. DALLA POSIZIONE DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" B S Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI	Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale T. DALLA POSIZIONE DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180°) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180°) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI 21 x 3 x 2 x	6. "POLLO ALLO SPIEDO	"		В	S	
una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale rotazione Movimento continuo durante rotazione Movimento continuo durante rotazione Movimento continuo durante rotazione B S Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) in gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180º) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante Numero retazione Movimento continuo durante rotazione In cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone della gamba flessa accostato al bacino Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante	una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale rotazione Movimento continuo durante rotazione Movimento continuo durante rotazione B S Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180º) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI 21 x 3 x 2 >	\bigcirc	Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite eseguire	corpo durante la rotazione			
7. DALLA POSIZIONE DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO" B S Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI	Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino" px, con un altro mezzo giro (180º) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino" px, con un altro mezzo giro (180º) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI 21 × 3 × 2 ×			=			
Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180º) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante Numero requisita devono essere unite ed il tallone della gamba flessa accostato al bacino Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante	Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180º) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI 21 × 3 × 2 ×						
gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180º) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI	gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180º) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI 21 × 3 × 2 ×	/. DALLA POSIZIONE			В	S	
gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI	Bamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola. Definire con precisione i 180º delle rotazioni Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante NUMERO REQUISITI 21 × 3 × 2 ×		gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in	unite ed il tallone della gamba flessa			
Con movimento scattante NUMERO REQUISITI	con movimento scattante		1	Definire con precisione i 180º delle rotazioni			
	21 x3 x2 x						
21 x3 x2	 + + +						<u> </u>
ļ l	VALUTAZIONE TOTALE	78 78 78 78 78 78 78 78 78 78 78 78 78 7		con movimento scattante			