

CORPO LIBERO

		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50 (riferimento codice ritmica 2009 -2012)
1	SALTI	serie di galoppi laterali con cambio di fronte	sforbiata flessa (gatto)	salto biche (cervo)	salto verticale (stacco 1 o 2 piedi) con un giro in volo	(6D) enjambée con cambio della gamba - passaggio a gamba flessa
		serie di passi puntati	salto verticale con gamba sollevata in passè	salto groupè	enjambée(frontale o sagittale)	(1E) enjambée a boucle (10E) Jetè en tournant
		balzo con rimbalzo sullo stesso piede a dx e a sx	sforbiciata tesa	salto cosacco	biche a boucle(cervo flessio)	(30D) entrelacès (39D) carpé (tutte le tipologie)
2	EQUILIBRI	Equilibrio sui 2 avampiedi con circonduzione sagittale delle braccia	equilibrio passè su pianta con circonduzione sagittale delle braccia per avanti alto	equilibrio passè sull'avampiede con circonduzione sagittale opposta delle braccia	su 1 avampiede arto libero teso av /lat a 90°e circonduzione delle braccia	(9C) grand écart laterale senza aiuto
		candela 2"	equilibrio su 1 piede arto libero av/lat a 90° con movimento ampio delle braccia	in ginocchio arto libero sollevato dietro e onda delle braccia	grand ecart con aiuto sull'avampiede (avanti /laterale dietro)	(17C) planche frontale (busto all'orizzontale)
		appoggio sul bacino (squadra)	in ginocchio arto libero sollevato av/lat con due battute di mano	grand ecart laterale con aiuto su 1 piede(equilibrio su pianta)	arabesque/attitude sull'avampiede e onda delle braccia	(11C) grand écart dorsale con aiuto
		equilibrio su 1 piede (pianta) arto libero sollevato av/lat	Equilibrio sui 2 avampiedi e onda del busto	equilibrio sull'avampiede arto libero sollevato dietro con onda della braccia	in ginocchio arto libero teso a 90° (av/lat) con circonduzione delle braccia che termina con una battuta delle mani	(26D) gamba d'appoggio piegata, gamba libera in alto avanti senza aiuto
3	PIVOT o ROTAZIONI	Giro a passi	due cheinèe	giro passè 360°	giro passè 720°	(3D) 720° flessione tronco avanti gamba libera più bassa dell'orizzontale
		da posizione al suolo corpo teso, rotolamento 360° a/l	capovolta avanti	giro 360° arto sollevato dietro	giro 360° arto libero teso a 90° av/lat	(6C) 360° cosacco (gamba libera avanti o laterale)
		capovolta laterale	ruota	cheinèe più capovolta avanti	giro 360° in attitude/arabesque	(11B) 360° grand écart avanti o laterale con aiuto
4	SOUPLESSE	da sedute gambe divaricate, flessione del busto avanti (petto a terra)	flessione massima del busto avanti da stazione eretta gambe tese unite (anche con aiuto mani)	onda totale scendendo in ginocchio al suolo	couchè (da prone iperestensione del busto braccia avanti alto)	(31D) in appoggio sugli avambracci con movimento delle gambe sul piano orizzantele o verticale
		Iperestensione del busto, da in ginocchio, braccia in linea	staccata sagittale/frontale	da in ginocchio flessione dorsale braccia in linea	penchè senza aiuto delle mani a terra	(16D) grand écart frontale e flessione del tronco indietro (sgambata) con partenza dal suolo (16E) grand écart frontale e flessione del tronco indietro (sgambata) con rotazione (rovesciata av fissando la flessione del tronco indietro)
		onda avanti, indietro, laterale	rialzata in onda da seduti con l'appoggio di una mano a terra	grand ecart con aiuto, con tour lent 180° su pianta	1 tour plongè senza mani a terra	(22C) tourplongè 2 successivi av. (senza cambio d'appoggio con le mani o il piede) o 1 tour plongè indietro

GpT

serie D + GpT (solo 3[^] e 4[^] fascia Coppa Italia e Torneo GpT 3[^] livello)

		FUNNE				
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	SALTI SALTELLI	serie di saltelli per dietro , dentro fune aperta con cambio di ritmo	salto sforbiciata flessa, fune aperta giro normale o inverso	serie saltelli con rotazione del corpo senza interruzione di continuità e giro fune indietro	salto biche a boucle nella fune aperta girante per avanti	salti o saltelli abbinati alle difficoltà da 0,50
		Serie saltelli con incrocio e non	saltelli nella fune durante serie di balzi con rimbalzo	salto biche(cervo) nella fune aperta girante per avanti	salto enjambée nella fune aperta girante per avanti	
		fune doppia a 2 mani saltelli dentro la fune con rimbalzo	saltare la fune durante serie di galoppi laterali	due salti con doppio giro della fune	salto cosacco nella fune con doppio giro	
		Saltelli dentro la fune a piedi uniti o alternati con o senza rimbalzo	saltello con doppio giro della fune	fune doppia tenuta a due mani saltare durante salto groupè	salto biche nella fune girante per dietro	
2	LANCI ECHAPPE'	Da saltelli, abbandonano fune aperta (lancio) e ½ giro in volo, ripresa libera	fune doppia tenuta ad una mano senza nodo ,lancio sagittale e ripresa libera	fune tenuta a due mani aperta echapper (lancio parziale) sul trasverso o sul sagittale e ripresa durante equilibrio passè relevè	lancio fune doppia a 1 mano (anche con nodo)durante salto biche	lanci ed echappè abbinati alle difficoltà da 0,50
		Echapper (lancio parziale) sul sagittale(anche con partenza da fune a terra), in relevè piedi uniti	da fune aperta tenuta a due mani echapper (lancio parziale)sul trasverso o sul sagittale in relevè a piedi uniti	echapper (lancio parziale)sul trasverso o sagittale durante salto del gatto	echapper con 2 o più rotazioni (elicottero) e ripresa durante equilibrio attitude(arabesque relevè	
		giri frontali fune doppia 1 mano e lancio (sul frontale)	lancio della fune aperta, 1 giro in volo, ripresa entrando con salto nella fune	lancio fune aperta, 1 giro in volo, ripresa entrando nella fune con salto biche o biche a boucle	fune tenuta ad una mano ,lancio fune lunga durante salto groupè	
3	GIRI	fune doppia ad una mano giri frontali durante serie di galoppi laterali	giri sagittali durante equilibrio sull'avampiede arto sollevato	giri sul trsverso durante equilibrio passè relevè	giri sagittali/frontali durante grand ecart lat/dietro con aiuto sull'avampiede	giri abbinati alle difficoltà da 0,50
		fune doppia ad una mano giri sagittali durante serie di passi saltellati	giri sopra il capo andando in staccata frontale /sagittale	Giri sagittali durante salto biche	giri sul capo durante equilibrio in ginocchio arto libero teso a 90° av/lat	
		fune doppia tenuta ad una mano, giri trasversali durante equilibrio su piede arto libero sollevato (av/fuori)	fune doppia tenuta ad una mano, giri trasversali durante equilibrio in ginocchio arto libero sollevato (av/fuori)	giri frontali durante grand ecart laterale con aiuto su piede	giri sagittali durante salto cosacco	
4	VELE CONTROVELE CIRCONDUZIONI	Controvela dx e sx (relevè piedi uniti)	circonduzione successiva sul trasverso delle braccia con iperestensione del busto	vele e controvele abbinata a passi saltellati con cambio 1/2 giro	circonduzione fune aperta a 2 mani durante giro 360° in passè	vele, controvele, circonduzioni abbinati alle difficoltà da 0,50
		Vela (relevè piedi uniti)	vele o controvele abbinata a serie di passi saltellati	controvela dx e sx durante equilibrio passe in relevè	circonduzione fune lunga a 1 mano durante equilibrio attitude/arabesque relevè	
		fune aperta tenuta a due mani oscillazione dx e sx sul piano frontale	controvela dx e sx durante equilibrio su 1 piede gamba all'orizzontale	circonduzione successiva della fune aperta a 2 mani durante flessione dorsale in ginocchio	fune doppia tenuta ad una mano circonduzione sul trasverso durante couchè	
GpT						
serie D + GpT (solo 3^ e 4^ fascia Coppa Italia e Torneo GpT 3^ livello)						

		PALLA				
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	LANCI	Lancio verticale e ripresa da posizione al suolo, anche a 2 mani (seduti, in ginocchio ecc.)	lancio durante passi saltellati	lancio durante salto biche(cervo) e ripresa libera	lancio avanti durante salto enjambée	lanci abbinati alle difficoltà da 0,50
		lancio flesso-spinta e ripresa a 1 o 2 mani	lancio avanti e ripresa 2 mani dietro il dorso della schiena	lancio libero , ripresa da posizione al suolo senza aiuto delle mani	lancio avanti durante rincorsa libera e ripresa durante salto cosacco	
		lancio sagittale a 1 mano e ripresa con l'altra mano	lancio su salto del gatto e ripresa ad una o due mani	Lancio flesso-spinta e ripresa fra i gomiti in ginocchio in iperestensione dorsale	lancio avanti capovolta e ripresa da posizione al suolo	
2	ROTOLAMENTI	Rotolamento di una parte del corpo su palla rotolante al suolo	rotolamento petto-braccia su iperestensione del busto da supini (sdraiati a terra) braccia in linea	rotolamento lunghezza braccia in fuori passaggio dietro la nuca equilibrio su avampiedi	rotolamento lunghezza della braccia durante equilibrio arabesque in relevè	rotolamenti sul corpo abbinati alle difficoltà da 0,50
		rotolamento a terra serie di passi saltellati e ripresa libera	rotolamento a terra durante capovolta laterale	rotolamento lunghezza braccia in fuori durante equilibrio passè in relevè	rotolamento lunghezza braccia in fuori durante equilibrio arto libero a 90° in relevè	
		da sedute a terra rotolare la palla sotto le gambe che si sollevano	Rotolamento nuca-dorso su affondo	rotolamento petto-braccia (il rotolamento termina con braccia avanti) scendendo in ginocchio al suolo sul dorso dei piedi	Rotolamento petto-braccia (il rotolamento finisce con br.alto/dietro) durante flessione dorsale in ginocchio	
3	MANEGGIO	oscillazioni sagittali abbinata a passi con cambio di mano	circonduzione 1 o 2 mani sul trasverso durante iperestensione del busto	spirale sul trasverso a 1 mano andando in staccata frontale/sagittale	trasmissione (passaggio da mano a mano) durante equilibrio in ginocchio arto libero teso avanti a 90°	maneggi abbinati alle difficoltà da 0,50 (no slanci e oscillazioni)
		spirale a 1 o 2 mani	Circonduzione + mulinello dorsale andando in ginocchio	circonduzione frontale durante equilibrio grand ecart con aiuto su piede	oscillazione/slancio a 1 o 2 mani su tour plongè	
		4 trasmissioni (passaggio da mano a mano con cambio av/dietro la schiena piano trasverso) in equilibrio su avampiedi	trasmissione (passaggio da mano a mano con cambio av/dietro piano trasverso) durante giro a passi	spirale sul trasverso a 1 mano in passè su 1 piede	cambio di mano durante couchè (braccia in linea)	
4	PALLEGGI	palleggi durante serie di passi saltellati	palleggi andando in staccata	palleggio durante salto cosacco	palleggio sotto salto enjambée	palleggi abbinati alle difficoltà da 0,50
		serie di palleggi con cambio di ritmo	serie di palleggi abbinati a galoppi con cambio di fronte	palleggi durante equilibrio grad ecart con aiuto in relevè	2 palleggi durante equilibrio in ginocchio arto libero teso a 90° laterale	
		Palleggi, 1 giro su se stessi e ripresa continuando in palleggio	palleggio capovolta avanti e ripresa	serie di palleggi durante equilibrio passè in relevè	palleggi su penchè	
GpT						
serie D + GpT (solo 3^a e 4^a fascia Coppa Italia e Torneo GpT 3^a livello)						

CERCHIO						
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ROTOLAMENTI	rotolamento avanti spostamento libero e ripresa da posizione a terra	rotolamento ritornato e ripresa durante salto del gatto	rotolamento ritornato e ripresa in staccata sagittale	rotolamento sulla lunghezza delle braccia durante equilibrio passè relevè	rotolamenti abbinati alle difficoltà da 0,50
		rotolamento ritornato	rotolamento ritornato e ripresa in equilibrio passè su piede	rotolamento ritornato ,giro in passè 360° ,ripresa del cerchio al termine del giro	rotolamento ritornato e ripresa in ginocchio durante equilibrio arto libero teso a 90° av/lat	
2	LANCI	lancio ribaltato avanti ripresa libera	lancio ribaltato avanti e ripresa con saltello dentro	lancio ribaltato e ripresa entrando nel cerchio con salto groupè	lancio sagittale 2 cheinèè e ripresa libera	lanci abbinati alle difficoltà da 0,50
		lancio sagittale 1 mano e ripresa con l'altra mano	saltelli nel cerchio girante per dietro e lancio ribaltato	lancio sagittale durante salto biche	lancio sagittale durante salto enjambèe	
		lancio frontale e ripresa libera in relevè	lancio sagittale su salto del gatto	lancio libero e capovolta avanti ripresa libera	lancio ribaltato senza le mani e ripresa libera	
3	GIRI	giri frontali durante galoppi laterali	giri durante staccata frontale/sagittale	giri sagittali durante salto biche	giri frontali durante equilibrio grand ecart relevè con aiuto	giri abbinati alle difficoltà da 0,50
		giri sagittali durante passi saltellati	giri frontali su equilibrio passè su piede	giri sul capo durante equilibrio cosacco	giri sagittali durante salto enjambèe	
4	ATTRAVERSAMENTI SUPERAMENTI	lancio piatto. Ripresa 1 o 2 mani in attraversamento con saltello	attraversamento del cerchio con salto del gatto	Saltare il cerchio tenuto a 2 mani (come fune) con salto del cosacco	rotolamento ritornato e superamento del cerchio con salto enjambèe	attraversamenti abbinati alle difficoltà da 0,50
		Attraversamento laterale del cerchio tenuto di fianco	prillo a terra e superamento del cerchio con una gamba	attraversamento parziale del cerchio durante equilibrio grand ecart con aiuto su piede	lancio piatto o obliquo. Ripresa in attraversamento in penchèe	
5	CONDUZIONI e maneggio	spirale sul trasverso ad 1 mano	circonduzione ad 1 mano sul trasverso con iperestensione del busto	2 trasmissioni da mano a mano durante pivot (giro) passè 360°	prillo sulla mano durante equilibrio attitudi in relevè	maneggi abbinati alle difficoltà da 0,50 (no slanci e oscillazioni)
		trasmissione con 4 cambi di mano durante giro a passi	circonduzione sul trasverso con 1 mano durante staccata frontale	trasmissione avanti e indietro, o viceversa con passaggio sotto arto libero teso a 90° in ginocchio	circonduzione frontale durante ecart laterale con aiuto in relevè	
		"Prillo" del cerchio a terra spostamento libero girando intorno al cerchio e ripresa	"Prillo"(anche a terra) ad 1 mano durante equilibrio su avampiede arto libero sollevato	prillo sulla mano durante equilibrio passè su avampiede	prillo ad una mano durante salto biche	
GpT						
serie D + GpT (solo 3^ e 4^ fascia Coppa Italia e Torneo GpT 3^ livello)						

CLAVETTE

		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	GIRI	Giri sagittali esterni su chassèè dx e sx	giri sagittali esterni su passè su piede	giri frontali durante equilibrio arto teso 90° av/lat in pianta sull'avampiede	giri sagittali durante salto biche	giri abbinati alle difficoltà da 0,50
		giri frontali durante galoppi laterali	giri sagittali esterni su sforbiciata flessa	giri sagittali durante salto cosacco	giri durante equilibrio arabesque relevè	
		giri durante serie di passi saltellati	giri sagittali successivi scendendo a terra	giri sagittali durante sforbiciata tesa	giri sagittali durante equilibrio cosacco	
2	MOULINET	Moulinet sagittali con spostamento (passi, passi saltellati, altre andature)	moulinet sagittale su equilibrio passè su piede	moulinet frontali sopra il capo durante equilibrio relevè arto sollevato av/lat	moulinet sul piano trasverso durante equilibrio relevè in attitude o arabesque	moulinets abbinati alle difficoltà da 0,50
		Moulinet sul trasverso andando in ginocchio	moulinet sul trasverso durante salto gatto	Moulinet sul trasverso durante 2 chainèè	moulinet sul piano trasverso durante salto cosacco	
3	BATTUTE delle clavette tenute dalla testa o dal corpo	Battute a terra (ritmo) su flessione busto avanti (in piedi o in ginocchio)	battute durante salto groupè	2 battute su salto biche	battuta sotto salto enjambèè	battute abbinati alle difficoltà da 0,50
		battute durante giro a passi	battute durante iperestensione del busto	serie di battute durante equilibrio passè in relevè	battute durante couchè braccia in linea con il busto	
4	CIRCONDUZIONI SPIRALI MOV. ASIMMETRICI	circonduzione successiva sul trasverso in relevè su 2 piedi	movimento asimmetrico durante equilibrio su 1 piede arto libero sollevato av/ind/lat	circonduzione successiva durante giro passè 360°	movimento asimmetrico durante giro in attitude 360°	maneggio abbinati alle difficoltà da 0,50 (no slanci e oscillazioni)
		Circonduzione opposta sagittale su equilibrio relevè sui due avampiedi	1 spirale sul trasverso durante giro a passi	circonduzione opposta sagittale durante salto groupè	movimento asimmetrico durante equilibrio arabesque in relevè	
5	LANCI	piccoli lanci successivi sagittali	lancio di 2 clavette e alla ripresa, immediatamente circonduzione delle braccia	lancio sagittale con rotazione di 2 clavette durante equilibrio passè relevè	lancio asimmetrico durante salto cosacco	lanci abbinati alle difficoltà da 0,50
		Piccolo lancio di 1 clavetta sul trasverso, bloccaggio al suolo libero	piccolo lancio trasverso e ripresa in staccata sagittale/frontale	lancio di 1 clavetta durante salto biche	lancio (con rotazione in volo) e ripresa durante equilibrio relevè in attitude o arabesque	

GpT

serie D + GpT (solo 3^a e 4^a fascia Coppa Italia e Torneo GpT 3^a livello)

NASTRO						
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	SERPENTINE	Serpentina orizzontale sopra il capo	serpentine orizzontali e discendenti sopra il capo da iperestensione del busto dietro	serpentine verticali su giro in passè 360°	serpentina orizzontale sopra il capo con biche	serpentine abbinata alle difficoltà da 0,50
		Serpentina verticale da posizione a terra	serpentine durante equilibrio su avampiede arto libero sollevato av/ind/lat	serpentina discendente durante onda totale con arrivo in ginocchio	serpentine durante equilibrio cosacco	
		Serpentina orizzontale discendente	serpentine durante salto del gatto	serpentine durante equilibrio in ginocchio arto libero teso avanti a 90°	serpentine durante giro in arabesque o attitude 360°	
2	SPIRALE/I	spirali durante serie di passi saltellati	spirali durante salto del gatto	spirali durante giro in passè 360°	spirali durante giro cosacco 360°	spirali abbinata alle difficoltà da 0,50
		spirali durante giro a passi	spirali andando in staccata	Spirali su chassè e cervo	spirali durante salto enjambée	
		spirali scendendo a terra	spirali durante equilibrio su 1 piede (pianta) con arto libero a 90°	superare spirali che sfiorano il suolo con salti del gatto con 1/2 giro	spirali durante equilibrio grand ecart con aiuto in relevè	
3	SLANCI CIRCONDUZIONI	superamento circonduzioni frontali con salti del gatto	superamento con serie di balzi o passi durante oscillazioni al suolo	serie di circonduzioni sagittali a otto e superamento laterale	superamento del nastro durante salto enjambée	circonduzioni abbinata alle difficoltà da 0,50 (no slanci e oscillazioni)
		circonduzioni sagittali durante 3 passi saltellati	circonduzione trasversale durante salto verticale 1/2 giro	circonduzione durante giro passè 360°	circonduzione sagittale durante salto biche a boucle	
		circonduzioni frontali durante serie di galoppi laterali	Circonduzione sul trasverso sopra il capo, su iperestensione del busto indietro in relevè	circonduzione frontale durante equilibrio grand ecart con aiuto su piede	movimento a otto sul trasverso durante giro attitude/arabesque 360°	
4	ABBANDONI LANCI	circonduzione e abbandono della bacchetta attorno alla mano	lancio e ripresa libera	lancio a boomerang	lancio libero. Ripresa durante salto enjambée	abbandoni e lanci abbinati alle difficoltà da 0,50
		échappè sagittale su 2 avampiedi	lancio échappè durante salto del gatto	lancio durante salto biche	lancio a boomerang , giro passè 360° e ripresa della bacchetta	
GpT						
serie D + GpT (solo 3^ e 4^ fascia Coppa Italia e Torneo GpT 3^ livello)						