

OBBLIGATORIETA' esercizi free style

	SERIE C	SERIE B	SERIE A
LANCI	<i>N. dei lanci limitato alle richieste</i>	<i>N. dei lanci limitato alle richieste</i>	<i>Livello indicativo</i>
GIRI VERTICALI	1 L dir mano dx 1G a sn rip complessa non a vista	1 L 3 G rip complessa (Modo di lanciare libero)	1 L 4 G rip complessa non a vista
GIRI ORIZZ.	1 L mano dx 1 G a sn rip mano dx rigirata in arabesque plié <i>(Nucleo Obbl. N. 14 mani libere)</i>	1 L mano sn 1 G a dx ripresa schiena mano dx <i>(Nucleo Obbl. N. 15 mani libere)</i>	1 L 3 giri rip libera
MOVIMENTI STAZIONARI COMPL.	<i>1 Lancio a scelta tra:</i> 1 L illusion ripresa libera o 1 L 1g + illusion ripresa standard (Modo di lanciare: verticale mano dx o orizzontale mano sn)	<i>1 Lancio a scelta tra:</i> 1 L 2 giri illusion ripresa libera o 1 L 2 illusion ripresa standard (Modo di lanciare libero)	1 L 2 illusion rip complessa o 1 G + 2 illusion 3 illusion
MOVIMENTI COMPL. IN SPOST.	<i>1 lancio a scelta tra:</i> 1 L 1 movimento di corpo maggiore o 1 L salto + movimento di corpo maggiore o 1 L 1G + movimento di corpo maggiore o 1 L 2 salti (Modo di lanciare: verticale mano dx o orizzontale mano sn Ripresa: standard)	<i>1 Lancio a scelta tra:</i> 1 L salto + mov. corpo maggiore rip complessa o 1 L 2 salti rip complessa o 1 L 2 movimenti di corpo maggiore ripresa standard (Modo di lanciare libero)	1 L 2 movimenti di corpo maggiore 1 L 2 salti + movimento di corpo maggiore 1 L 3 movimenti di corpo maggiore
LANCI LIBERI	Cadetti: non concessi Jr/Sr: N. 1 lancio: modo di lanciare non standard ripresa standard oppure modo di lanciare standard ripresa complessa (Livello non superiore alla serie B)	C/Jr: N. 1 lancio modo di lanciare non standard ripresa libera oppure modo di lanciare standard ripresa complessa Sr: N. 2 lanci di cui 1 con modo di lanciare non standard ripresa libera oppure modo di lanciare standard ripresa complessa (Livello non superiore alla serie A)	
MATERIALE DI CONTATTO	<i>Almeno 1 serie verticale e una orizzontale composta da due elementi di cui:</i> V: 1 a scelta tra flip flash back - flip nuca - flip SM solo andata O: almeno 1 flip	<i>Almeno 1 serie verticale ed una orizzontale composta da almeno 2 elementi di cui:</i> V: 1 a scelta tra flip SM andata + ritorno - flip SD (nv) flip Seishi O: 1 flip o altro movimento ripresa non a vista	Almeno 1 serie verticale ed una orizzontale libera
ROLLS	<i>Almeno:</i> Cadetti: 1 serie di 2 elementi collegati di cui 1/2 fujimi al diritto Jr/Sr: Verticale: 1 serie di 2 elementi collegati di cui 1 fujimi intero al diritto C/Jr/Sr: Orizzontale: roll nuca 4 appoggi C/Jr/Sr: Pop: 2 pop sinistra	<i>Almeno:</i> Verticale: 1 serie di 3 elementi collegati di cui 1/2 fujimi rovescio e drop in al diritto Orizzontale: roll nuca 4 appoggi + 1/2 mostro Pop: 3 pop liberi	Almeno 1 serie verticale ed una orizzontale libera

LEGENDA

RIPRESE COMPLESSE

SEMPLICE Rigirata

RIPRESA COMPLESSA

schiena
sotto gamba flessa
in affondo palmo in alto
interno grand battement ripresa al diritto o palmo verso l'alto

RIPRESE COMPLESSE

NON A VISTA

nuca/cieca/ schiacciata
flash back
rigirata in affondo
angelo
interno grand battement mano rigirata
interno l'altra mano con movimento di ginnastica con mani o interno in salto
interno stessa mano con movimento di ginnastica con mani o interno in salto
interno movimento di ginnastica senza mani