

**OBBLIGATORIETA' esercizi free style**

	<b>SERIE C</b>	<b>SERIE B</b>	<b>SERIE A</b>
<b>LANCI</b>	<i>N. dei lanci limitato alle richieste</i>	<i>N. dei lanci limitato alle richieste</i>	<i>Livello indicativo</i>
<b>GIRI VERTICALI</b>	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
<b>GIRI ORIZZ.</b>	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
<b>MOVIMENTI STAZIONARI COMPL.</b>	1 Lancio a scelta tra: 1 L illusion ripresa libera o 1 L 1g + illusion ripresa standard (Modo di lanciare: verticale mano dx o orizzontale mano sn)	1 Lancio a scelta tra: 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
<b>MOVIMENTI COMPL. IN SPOST.</b>	1 lancio a scelta tra: 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)	1 Lancio a scelta tra:  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
<b>LANCI LIBERI</b>	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)	
<b>MATERIALE DI CONTATTO</b>	Almeno 1 serie verticale e una orizzontale composta da due elementi di cui: V: 1 a scelta tra flip flash back - flip nuca - flip SM solo andata  O: almeno 1 flip	Almeno 1 serie verticale ed una orizzontale composta da almeno 2 elementi di cui: 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
<b>ROLLS</b>	Almeno: Cadetti: 1 serie di 2 elementi collegati di cui 1/2 fujimi al diritto Jr/Sr: <b>Verticale:</b> 1 serie di 2 elementi collegati di cui 1 fujimi intero al diritto C/Jr/Sr: <b>Orizzontale:</b> roll nuca 4 appoggi C/Jr/Sr: <b>Pop:</b> 2 pop sinistra	Almeno:  <b>Verticale:</b> 1 serie di 3 elementi collegati di cui 1/2 fujimi rovescio e drop in al diritto <b>Orizzontale:</b> roll nuca 4 appoggi + 1/2 mostro <b>Pop:</b> 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