

OBBLIGATORIETA' 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 lancio a scelta tra: Cadetti: 1 L 1G ripresa complessa almeno livello 2 oppure Jr/Sr: 1 L 1G ripresa complessa almeno livello 3 oppure C/Jr/Sr: 1 L 2G ripresa complessa almeno livello 2 Modo di lanciare: libero	1 lancio a scelta tra: Cadetti: 1 L 2 giri ripresa complessa almeno livello 2 oppure Jr/Sr: 1 L 2 giri ripresa complessa almeno livello 3 oppure C/Jr/Sr: 1 L 3 G ripresa complessa almeno livello 2 Modo di lanciare: libero	1 L 4 G rip complessa
GIRI ORIZZONTALI	1 L mano dx 1 G a sn rip mano dx rigirata <i>Posizione delle braccia durante il giro e corpo durante la ripresa: liberi</i>	1 L mano sn 1 G a dx ripresa schiena mano dx <i>Posizione delle braccia durante il giro e corpo durante la ripresa: liberi</i>	3 G ripresa complessa
MOVIMENTI STAZIONARI COMPLESSI	1 Lancio a scelta tra: 1 L illusion oppure 1 L 1g + illusion Modo di lanciare e ripresa: liberi.	1 Lancio a scelta tra: 1 L 2 giri illusion oppure 1 L 2 illusion Modo di lanciare e ripresa: liberi.	1 G + 2 illusion 3 illusion
MOVIMENTI COMPLESSI IN SPOSTAMENTO	1 L movimento di corpo maggiore che può essere esclusivamente preceduto da: 1 giro oppure 1 grand jeté (il lancio può essere eseguito immediatamente prima o durante il grand jeté) Modo di lanciare e riprendere: liberi.	1 L 2 movimenti di corpo maggiore che possono essere esclusivamente preceduti da: 1 grand jeté (il lancio può essere eseguito immediatamente prima o durante il grand jeté) Modo di lanciare e riprendere: liberi.	1 L 3 movimenti di corpo maggiore (<i>diverso dai salti</i>)
LANCI LIBERI	Cadetti: non concessi Jr/Sr: N. 1 lancio libero - inferiore ai lanci di serie B Modo di lanciare e riprendere: liberi.	C/Jr: N. 1 lancio libero - inferiore ai lanci di riferimento serie A Sr: N. 2 lanci liberi - inferiori ai lanci di riferimento serie A Modo di lanciare e riprendere: liberi.	
MATERIALE DI CONTATTO	Almeno 1 serie verticale e una orizzontale composta almeno da due elementi di cui: V: a scelta tra 1 flip ripresa complessa almeno liv. 2 - flip SM solo andata (o entrambi) O: almeno 1 flip	Almeno 1 serie verticale ed una orizzontale composta da almeno due elementi di cui: V: 1 a scelta tra flip SM andata + ritorno - flip SD non a vista - flip Seishi O: 1 flip o altro movimento ripresa almeno livello 2	
ROLLS	Almeno: C/Jr/Sr: Verticale: 1 serie di 2 elementi collegati di cui 1 fujimi al diritto C/Jr/Sr: Orizzontale: roll nuca 4 appoggi C/Jr/Sr: Pop: 2 pop sinistra	Almeno: Verticale: 1 serie di 3 elementi collegati di cui 1/2 fujimi al rovescio e drop in (da fujimi al diritto o al rovescio) Orizzontale: roll nuca 4 appoggi + 1/2 mostro Pop: 3 pop liberi	
LEGENDA		MOVIMENTI DI CORPO MAGGIORE/MINORE	
RIPRESE STANDARD	mano dx e sx - diritto e palmo in alto	MOVIMENTO DI CORPO MAGGIORE: E' un movimento che richiede un importante controllo, scioltezza, ampiezza, forza, estensione. Questa classificazione include ogni tipo di movimento che rispecchi queste caratteristiche, tra i quali: ruote, illusion, rovesciate, salti e balzi (tutti i tipi, anche en tournant), arabeque, sauté arabesque, sauté de basque, attitude, grand battement, staccate e rotolamenti (rotolino incluso), movimenti aerei ecc. Questi movimenti hanno una durata di almeno 3 tempi.	
RIPRESE COMPLESSE	livello 1 Rigirata schiena dx e sx sotto gambe fisse ripresa al diritto o palmo verso l'alto in affondo palmo verso l'alto	MOVIMENTI DI CORPO MINORE: E' un movimento che NON richiede un importante controllo, scioltezza, ampiezza, forza, estensione e inoltre non richiede il riorientamento verticale o orizzontale del corpo. Questi movimenti hanno una durata di 2 tempi. Questa classificazione include: skip, chassé, piqué, step-step, coupé, sauté.	
	livello 2 interno grand battement ripresa al diritto o palmo verso l'alto rigirata in illusion (contemporaneo) nuca/schiacciata (SD) flash back	Questi movimenti vengono utilizzati come preparazione ad un movimento di corpo maggiore.	
	livello 3 rigirata interna in affondo interno grand battement mano rigirata cieca	Giri chaîné: Sono classificati come i giri puri.	
	livello 4 interno in movimento di corpo maggiore in angelo		
	livello 5 interno in movimento di acrobatica senza mani		