

# Ente del terzo Settore APS e ASD CODICE CLASSE D



# ELEMENTI FLESSIBILITÁ POLE DANCE

### FD\_001 BALLERINA FLOOR BASED



- Piede inferiore a contatto con il pavimento
- Ascella del braccio superiore a contatto con il palo

### FD\_002 POLE STRADDLE FLOOR BASED



- Piede inferiore a contatto con il pavimento
- Entrambe le mani prendono il palo all'altezza del bacino
- Busto parallelo al pavimento

## FD\_003 SHISHI



- Collo a contatto con il palo
- Gamba interna completamente estesa
- No mani al palo

### FD 004 BABY



- •Gamba interna in spinta di tibia contro il palo
- •Gamba esterna sorretta dalla mano esterno
- •Braccio interno disteso



# Ente del terzo Settore APS e ASD CODICE CLASSE D



### FD\_005 STARGAZER FLOOR BASED

## FD\_006 SPLIT ON POLE FLOOR BASED LEG BENT



- Piede inferiore a contatto con il pavimento
- l'altra gamba agganciata al palo sostenuta dal braccio opposto
- Busto flesso indietro
- Nessuna mano al palo



- Piede inferiore a contatto con il pavimento con gamba piegata
- l'altra gamba è distesa davanti al viso lungo il palo
- Braccia abbracciano la gamba superiore e il palo

## FD\_007 KNEE RELEASE

## FD\_008 CROSSBOW FLOOR BASED



- Posizione a testa in giù
- Interno cosce a contatto con il palo
- Gamba accavallata piegata



- Piede inferiore a contatto
- con il pavimento
- caviglia superiore a contatto con il
- palo



# Ente del terzo Settore APS e ASD CODICE CLASSE D



- Tutte e due le spalle devono essere in iper estensione posteriore
- Mani al palo sotto alla testa

- Busto parallelo al pavimento
- Solo i gomiti al palo

### FD\_009 SUPERMAN CRESCENT FLOOR BASED

### FD\_010 BUTTERFLY HANDSTAND





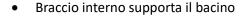
- Gambe in posizione Superman distese incrociate a contatto con il pavimento
- Bacino a contatto con il pavimento
- Tutte e due le spalle devono essere in iper estensione posteriore
- Braccia piegate

- Gamba agganciata e petto a contatto con il palo
- Mani a terra sull'amaca

### FD\_011 JADE

## FD\_012 BOOMERANG







- Braccia distese in split grip
- Gambe completamente estese in straddle, minimo parallele o



### Ente del terzo Settore APS e ASD **CODICE CLASSE D**



- Gamba interna parallela al pavimento sostenuta dalla mano
- Nessuna mano al palo.

superiori alla parallelità al pavimento

### FD\_013 IGUANA BACK BEND

### FD\_014 REIKO PASSE'



- Posizione del corpo in Iguana
- Gambe piegate, testa e piedi dalla stessa parte del palo (no ginocchia)
- Piedi non a contatto con la testa



- Punti di contatto: mani e piede
- Gamba in spinta contro il palo completamente estesa
- Gamba posteriore piegata Le braccia sono stese

# FD\_015 ANGEL SHOT



- Gamba interna agganciata la palo
- Mani prendono la gamba esterna posteriormente



# Ente del terzo Settore APS e ASD CODICE CLASSE D



• Apertura sagittale minima 160°

# **ELEMENTI DI FORZA POLE DANCE**

## **FD\_001 WALK**



- I piedi sono sollevati dal
- pavimento
- Almeno 3 passi

### FD\_002 POLE SIT



- Mani non a contatto con il palo
- Un solo piede a contatto con il palo

### FD\_003 LAY OUT



- Busto e gambe parallele al pavimento
- Solo mano superiore al palo

### FD 004 SKATER



 Mani non a contatto con il palo



# Ente del terzo Settore APS e ASD CODICE CLASSE D



### FD\_005 CRUCIFIX

### FD\_006 FROG



- Nessun contatto delle mani con il palo
- Busto dietro al palo



- Entrambe le mani e le ginocchia al palo
- Busto parallelo al pavimento

### FD\_007 SIDE HOOK

## FD\_008 MARTINI



 Entrambe le gambe agganciate al palo lateralmente



- -Un solo gomito al palo
- Gamba esterna estesa
- Mani non a contatto con il palo



# Ente del terzo Settore APS e ASD CODICE CLASSE D



### FD\_009 CHINESE SIT

### FD\_010 SEATED TUCK



- Nessuna mano al palo
- Punti di contatto: ascella, fianco, gamba interna e piante dei piedi



- Mani e ascelle non a contatto con il palo
- Il busto è laterale al palo, avvicinato

### FD\_011 STARGAZER

## FD\_012 WRISTED SIT



- Punti di contatto: cavo popliteo e tibia
- Nessuna mano al palo



 Gambe dalla stessa parte del busto, estese

FD 013 PENCIL

FD 014 FLAG GRIP ATTITUDE

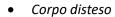


### Ente del terzo Settore APS e ASD **CODICE CLASSE D**









- Una mano e un avambraccio al palo
- Gambe parallele al palo



- Busto parallelo al pavimento
- Gambe in posizione attitude

## FD\_015 OUTSIDE LEG HAND



- Nessuna mano al palo
- Gamba inferiore parallela o sotto la parallelità al pavimento