



Tavola degli elementi

In questo documento si trovano tutti gli elementi obbligatori suddivisi per gruppi; ad ogni gruppo è stato assegnato un colore come mostrato di seguito:

Flessibilità (F)
Forza (S)
Spin On Static (ST)
Dinamici (D)

Ad ogni gruppo è stata assegnata una sigla che dovrà essere trascritta sulla scheda degli elementi obbligatori; basandosi sulla sigla e sul valore di ogni elemento inoltre si ottiene la numerazione degli stessi nelle tabelle di seguito riportate, come da esempio:

Elementi di flessibilità: F (flessibilità) + punteggio dell'elemento + numerazione in ordine crescente ; il primo elemento di valore 1 punto sarà quindi numerato come F1_001 , il secondo come F1_002, il terzo come F1_003, mentre il primo elemento di valore 2 punti sarà numerato come F2_001, il secondo F2_002, il terzo F2_003.

Sarà poi lo stesso per gli altri gruppi.

I requisiti minimi generali dei gruppi sono i seguenti:

- Flessibilità: 2 secondi di tenuta, 180° di apertura se non specificato diversamente.
- Forza: 2 secondi di tenuta e parallelismo al pavimento se non specificato diversamente e se non soggetto a tolleranze (leggere il regolamento).
- Spin On Static: 360° di rotazione se non specificato diversamente
- Dinamici: fase aerea o momento di volo senza interruzioni

Inoltre, a fianco di ogni elemento, saranno presenti gli ulteriori requisiti specifici che saranno valutati per ottenere il punteggio dell'elemento dall'ufficiale di gara delle difficoltà.

**Elemento A Terra
(Opzionale)**

Nella parte fuori dall'attrezzo della routine per aumentare il punteggio della propria coreografia è possibile inserire in maniera facoltativa, non in ordine di esecuzione e senza limiti sul valore delle difficoltà, anche un movimento a terra. Se l'atleta decide di inserirlo in routine lo dovrà indicare sempre nella SCHEDA DEGLI ELEMENTI OBBLIGATORI nella apposita riga denominata: **Movimento a terra OPZIONALE**. L'ufficiale di gara degli elementi obbligatori assegnerà il relativo punteggio se il movimento a terra rispetterà i requisiti minimi indicati in tabella.



Hanno contribuito alla creazione della tavola degli elementi alcuni tecnici ed atleti nazionali a cui vanno i nostri ringraziamenti, fra questi:

- Debora Maida
- Laura Borgognoni
- Carlotta Lenzi
- Marco Bassi
- Female Arts Studio Team
- Bianca Breschi
- Alexandra Aftanase
- Marko Daza
- Team Be Art
- Kimberly Agostinelli
- Laura Vigna
- Cecilia Contessini
- Emma Iannotta
- Melvin Sanchez
- Giada Vianelli
- Maruska Ordonoselli
- Natalia Buonsante
- Maria Gervasoni
- Claudia Di Pilato
- Luisa Peruzzi
- Giada De Paoli
- Cinzia Colantuoni



Flessibilità 1,0

F1_001 Ballerina Floor Based 160°



- Piede inferiore a contatto con il pavimento
- Apertura minima 160°
- Ascella del braccio superiore a contatto con il palo

F1_002 Pole Straddle Floor Based 160°



- Piede inferiore a contatto con il pavimento
- Entrambe le mani al palo
- Apertura minima 160°
- Busto parallelo al pavimento

F1_003 Jamilla



- Mano esterna alta, mano interna bassa e gamba interna a contatto con il palo
- Gambe completamente estese e parallele al pavimento

F1_004 Shishi Spin



- Testa e spalle completamente davanti al palo
- Gamba interna completamente estesa e all'esterno del palo
- No mani al palo

F1_005 Inside Leg Hook Half Straddle



- Gamba interna agganciata al palo posteriormente, gamba esterna estesa lateralmente
- Braccio interno disteso
- Gamba esterna minimo parallela o sopra alla parallelità al pavimento

F1_006 Baby 160°



- Gamba interna in spinta contro il palo
- Braccio interno disteso
- Apertura gamba esterna minimo 160°



Flessibilità 1,0

F1_007 Stargazer Floor Based



- Piede inferiore a contatto con il pavimento
- Testa almeno alla linea del bacino
- Nessuna mano al palo

F1_008 Variante Baby Gamba Estesa



- Gamba interna in spinta contro il palo, gamba esterna estesa lateralmente
- Braccio interno disteso
- Gamba esterna minimo parallela o superiore alla parallelità al pavimento

F1_009 Split On Pole Floor Based Leg Bent 160°



- Piede inferiore a contatto con il pavimento, gamba piegata
- Mani al palo dietro alla gamba superiore
- Apertura 160°



Flessibilità 2,0

F2_001 Pole Straddle Floor Based 180°



- Piede inferiore a contatto con il pavimento
- Entrambe le mani al palo
- Apertura minima 160°
- Busto parallelo al pavimento

F2_002 Knee Release



- Punti di contatto: interno cosce e mani
- Mani al palo sotto alla testa
- Gamba accavallata piegata

F2_003 Split On Pole Floor Based 180°



- Piede inferiore a contatto con il pavimento
- Mani al palo dietro alla gamba superiore
- Apertura 180°

F2_004 Crossbow Floor Based 160°



- Piede inferiore a contatto con il pavimento, caviglia superiore a contatto con il palo
- Busto parallelo al pavimento
- Solo i gomiti a contatto con il palo
- Apertura minima 160°

Flessibilità 3,0

F3_001 Superman Crescent (Floor Based) 1		F3_002 Butterfly Handstand 160°	
	• Gambe distese e chiuse, a contatto con il pavimento • Braccia piegate		• Punti di contatto: dal ginocchio alla caviglia di una gamba e petto • Apertura minima 160°
F3_003 Handstand Split 160°		F3_004 Ballerina 160°	
	• Un solo piede al palo • Gamba a contatto con il palo parallela a terra • Apertura minima 160°		• Nessun contatto con il pavimento • Braccio superiore a contatto mediante l'ascella • Apertura minima 160° • Nessuna mano al palo
F3_005 Crossbow		F3_006 Unicorn Floor Based	
	• Caviglie a contatto con il palo • Busto parallelo al pavimento • Gomiti a contatto con il palo • Apertura minima 160°		• Gamba superiore agganciata al palo, gamba inferiore completamente estesa con piede a contatto con il pavimento • Gomito della gamba estesa al palo, mano della gamba agganciata prende caviglia della gamba estesa



Flessibilità 3,0

F3_007 Jade 160°



- Braccio basso supporta il corpo
- Apertura minima 160°
- Nessuna mano al palo

F3_008 Inside Leg Hang Elbow Split 160°



- Punti di contatto: gomito e gamba interna
- Apertura minima 160°
- Nessuna mano al palo

F3_009 Boomerang



- Braccia distese
- Gambe completamente estese, minimo parallele o superiori alla parallelità al pavimento

F3_010 Fly Bird



- Mani in tenuta alle caviglie



Flessibilità 4,0

F4_001 Iguana Back Bend 1



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

F4_002 Crossbow



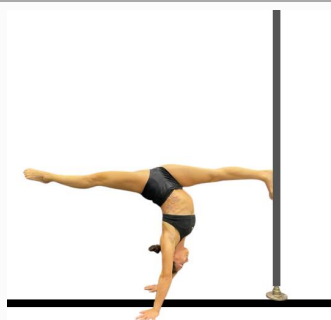
- Caviglie a contatto con il palo
- Busto parallelo al pavimento
- Gomiti a contatto con il palo
- Apertura minima 160°

F4_003 Split On Pole



- Mani al palo dietro alla gamba superiore
- Apertura minima 180°

F4_004 Handstand Split 180°



- Un solo piede al palo
- Gamba a contatto con il palo parallela a terra
- Apertura minima 180°

F4_005 Reiko Passè 160°

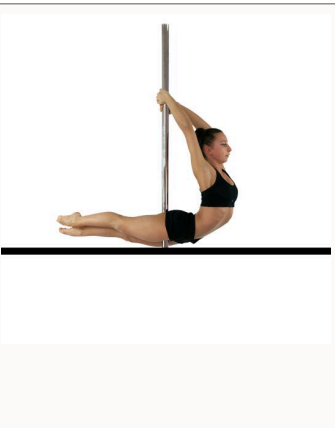


- Punti di contatto: mani e piede
- Gamba in spinta contro il palo completamente estesa
- Gamba posteriore piegata
- Apertura minima 160°

F4_006 Crossbow on Knees



- Entrambe le ginocchia a contatto con il palo distese
- Busto parallelo al pavimento
- Entrambi i gomiti al palo

Flessibilità 4,0			
F4_007 Inside Leg Hang 180°		F4_008 Chopstick 160°	
	• Gamba interna agganciata la palo • Mani estendono l'altra gamba posteriormente • Apertura minima 180°		• Braccio interno disteso al palo • Apertura minima 160° • Gamba anteriore parallela al pavimento
F4_009 Allegra 160°		F4_010 Capezio Passè 160°	
	• Apertura minima 160° • Solo mano interna al palo		• Gamba inferiore completamente estesa • Apertura minima 160° • Una sola mano al palo
F4_011 Jayden Torsion		F4_012 Superman Crescent (Floor Based) 2	
	• Una sola Mano al palo • Gamba inferiore completamente estesa e parallela al pavimento • Busto parallelo al pavimento		• Gambe distese e chiuse, a contatto con il pavimento • Braccia distese

Flessibilità 5,0

F5_001 Jade 180°		F5_002 Broken Doll 160°	
	• Braccio basso supporta il corpo • Apertura minima 180°		• Il braccio superiore non ha contatti con il palo • Apertura minima 160° • Gomito o ascella del braccio esterno a contatto con il palo
F5_003 Dragontail Straddle 160°		F5_004 Inside Leg Hang Elbow Split 180°	
	• Gambe parallele al pavimento • Braccio esterno al palo dietro alla schiena • Apertura frontale minimo 160°		• Punti di contatto: gomito e gamba interna • Apertura minima 180° • Nessuna mano al palo
F5_005 Allegra Passè 180°		F5_006 Ballerina Straddle 160°	
	• Apertura minima 180° • Mano interna al palo		• Gambe parallele al pavimento • Apertura minima 160°



Flessibilità 5,0			
F5_007 Chopstick 180°		F5_008 Standing Split 160°	
	• Braccio interno disteso al palo • Apertura minima 180°		• Nessun contatto al palo con le mani • Apertura minima 160°
F5_009 Back Support Split 160°		F5_010 Sneaky Split 160°	
	• Punti di contatto: mano esterna e ascella del braccio interno • Apertura minima 160°		• Busto parallelo al pavimento • Apertura minima 160°
F5_011 Handstand Vertical Split 180°		F5_012 Underarm Pike	
	• Gambe completamente estese • Apertura minima 180°		• Gambe parallele al palo • Braccio interno a contatto con il palo • Braccio esterno raccoglie le gambe



Flessibilità 5,0			
F5_013 Russian Split 45° (160°)		F5_014 Ballerina 180°	
	• Il corpo si trova a 45° rispetto al pavimento • Piede a contatto con il pavimento • Gambe completamente estese • Apertura minima 160°		• Nessun contatto con il pavimento • Braccio superiore a contatto mediante l'ascella • Apertura minima 180° • Nessuna mano al palo
F5_015 Cocoon 160°			
	• Punti di contatto: gamba interna e fianco interno • Apertura minima 160° • Spalle non a contatto con il palo		

Flessibilità 6,0

F6_001 Broken Doll 180°		F6_002 Superman Passè	
	• Il braccio superiore non ha contatti con il palo • Apertura minima 180° • Gomito o ascella del braccio esterno a contatto con il palo		• Busto parallelo o sopra la parallelità al pavimento • Nessuna mano al palo
F6_003 Inside Leg Hang Eagle 180°		F6_004 Dragonfly Passè 160°	
	• Spalla interna a contatto con il palo • Apertura minima 180°		• Punti di contatto: braccio interno e gamba interna • Apertura minima 160°
F6_005 Capezio Passè 180°		F6_006 Keem Underarm Split 160°	
	• Gamba inferiore completamente estesa • Apertura minima 180°		• Ascella e caviglie al palo • Busto parallelo al soffitto e rivolto al soffitto • Apertura minima 160° • Nessuna mano a contatto con il palo

Flessibilità 6,0

F6_007 Lux



- Testa all'altezza del bacino o più alta
- Gambe parallele al palo
- Inguine a contatto con il palo

F6_008 Shoulder Mount Split 180° 1



- Gambe in spaccata sagittale
- Gamba anteriore in appoggio sullo stesso braccio
- Apertura minima 180°

F6_009 Braid Split 180°



- Braccio interno al palo sotto alla gamba interna, braccio esterno avvolge gamba interna e prende contatto con l'altro braccio
- Apertura minima 180°

F6_010 Elbow Superman V



- Gamba superiore completamente estesa e parallela o sopra la parallelità al pavimento
- Braccio inferiore a contatto con il palo mediante il gomito, l'altro braccio non è al palo

F6_011 Superman Crescent



- Gambe distese e chiuse, parallele al pavimento
- Braccia distese

F6_012 Iguana Back Bend



- Gambe piegate, testa, ginocchia e piedi dalla stessa parte del palo
- Piedi non a contatto con la testa

Flessibilità 6,0

F6_013 Machine Gun 180°



- Busto e gambe parallele al pavimento
- Apertura minima 180°

F6_014 Iguaña Split Passè



- Una gamba completamente estesa e parallela al pavimento
- Testa dallo stesso lato della gamba estesa

F6_015 Bridged Layback



- Gambe estese, parallele al pavimento
- Entrambe le mani al palo, braccia distese

F6_016 Floor K 160°



- Punti di contatto: una mano e un piede
- Gambe in spaccata sagittale
- Apertura minima 160°

F6_017 Poisson Split 180°



- Piede, mano corrispondente e costato a contatto con il palo
- La mano libera sostiene la gamba libera
- Apertura minima 180°

F6_018 Standing Frontal Split 180°



- Gamba inferiore, schiena e ascella opposta alla gamba a contatto con il palo
- La mano libera sostiene la gamba libera
- Apertura minima 180°



Flessibilità 6,0

F6_019 Russian Split Variation Twisted Grip 180°



- Busto rivolto al soffitto e con 45° di inclinazione rispetto al palo
- Braccio superiore in true grip, braccio inferiore in twisted grip
- Apertura minima 180°

F6_020 Brass Bridge



- Gamba non agganciata al palo estesa e almeno parallela al pavimento
- Entrambe le mani al palo, braccia distese

Flessibilità 7,0

F7_001 Dangerous Bridge Two Hands



- Braccia completamente estese
- Gambe completamente estese

F7_002 Alesia 180°



- Solo ascella interna al palo
- Apertura 180°

F7_003 Russian Split 45° (180°)



- Il corpo si trova a 45° rispetto al pavimento
- Piede sul palo, non a contatto con il pavimento
- Gambe completamente stese
- Apertura minima 180°

F7_004 Shevtsova Split 180°



- Mano esterna a contatto con il palo
- Piede superiore in appoggio al palo
- Apertura minima 180°

F7_005 Standing Split 180°



- Nessuna mano a contatto con il palo
- Apertura minima 180°

F7_006 Chopstick Passè 180°



- Apertura minima 180°
- Nessuna mano al palo

Flessibilità 7,0

F7_007 Armpit Hold Chopstick 180°



- Braccio interno al palo, a contatto con lo stesso tramite ascella e mano
- Apertura minima 180°

F7_008 Vertical Jade No Hands 180°



- Ascella del braccio interno e gomito del braccio esterno a contatto con il palo
- Apertura minima 180°

F7_009 Cocoon 180°



- Punti di contatto: gamba interna e addome o fianco
- Apertura minima 180°

F7_010 Dragontail Front Split 160°



- Gambe completamente estese
- Apertura minima 160°
- Gamba anteriore parallela al pavimento

F7_011 Shoulder Mount Split 180° 2



- Gambe in spaccata sagittale
- Gamba anteriore in appoggio sul braccio opposto
- Apertura minima 180°

F7_012 Jade Passè 180°



- Apertura minima 180°
- Gamba anteriore parallela al pavimento
- Nessuna mano al palo



Flessibilità 7,0

F7_013 Bird Split 180°



- Gambe in spaccata sagittale
- Mano superiore in cup grip
- Mano inferiore sotto alla testa, braccio piegato
- Apertura minima 180°

Flessibilità 8,0

F8_001 Janeiro



- Gambe estese e chiuse
- Entrambe le gambe sono sotto la parallelità al pavimento
- Solo il braccio di appoggio è al palo

F8_002 Elbow Hold Frontal Split 180°



- Gomito superiore a contatto con il palo
- Gambe completamente stese
- Apertura minima 180°
- Nessuna mano al palo

F8_003 Hug Jade 180°



- Nessuna mano o ascella al palo
- Apertura minima 180°
- Gamba interna parallela al pavimento

F8_004 Superman V



- Gamba superiore completamente estesa e parallela o sopra la parallelità al pavimento
- Braccio inferiore a contatto con il palo mediante l'ascella, l'altro braccio non è al palo

F8_005 Allegra Split Full Extended 160°



- Gambe completamente estese
- Apertura minima 160°
- Mano interna al palo

F8_006 Floor K 180°



- Una mano a terra
- Gambe in spaccata sagittale
- Apertura minima 180°

Flessibilità 8,0

F8_007 Bozina Elbow Split 160°



- Un gomito e una mano a contatto con il palo
- Bacino rivolto verso il soffitto
- Apertura minima 160°

F8_008 Sneaky Split 180°



- Busto parallelo al pavimento
- Apertura minima 180°

F8_009 Eagle 160° Passè



- Entrambe le gambe sono piegate
- Apertura minima 160°

F8_010 Dragonfly 160°



- Gambe completamente estese
- Apertura minima 160°

F8_011 Twisted V



- Gambe completamente estese
- Gamba posteriore dietro la spalla opposta
- Nessuna mano al palo

F8_012 Back Split 180°



- Busto parallelo al pavimento
- Entrambe le mani dietro al busto
- Apertura minima 180°

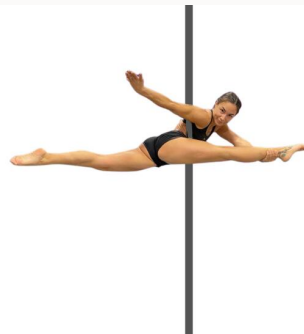
Flessibilità 8,0

F8_013 Dragonfly Upside Down 180°



- Gambe completamente estese
- Apertura minima 180°

F8_014 Chopstick No Hands 180°



- Braccio interno al palo, a contatto con lo stesso tramite l'ascella
- Apertura minima 180°

F8_015 Vertical Jade 180°



- Gamba superiore bloccata dal braccio esterno
- Caviglia inferiore dietro al palo
- Apertura minima 180°

F8_016 Inverted No Hands Split 180°



- Punti di contatto: piede superiore, schiena e ascella esterna
- Apertura minima 180°

F8_017 Pegasus (Upward) 180°



- Bacino rivolto verso il soffitto
- Apertura minima 180°

F8_016 Jade Over Split



- Braccio basso supporta il corpo
- Nessuna mano a contatto con il palo
- Gamba anteriore parallela al pavimento
- Apertura minima 200°

Flessibilità 9,0

F9_001 Capezio Split 180°



- Gambe completamente estese
- Mano inferiore al palo
- Apertura minima 180°

F9_002 Over Split On Pole



- Busto sotto la linea parallela del pavimento
- Gamba inferiore completamente estesa e piede superiore a contatto con il palo
- Apertura maggiore di 180°

F9_003 Allegra 180°



- Gambe completamente estese
- Apertura minima 180°

F9_004 Dragontail Front Split 180°



- Gambe completamente estese e parallele al pavimento
- Apertura minima 180°

F9_005 Pegasus (Downward) 180°



- Testa e petto sono rivolti verso il pavimento
- Apertura minima 180°

F9_006 Over Fish



- Piede superiore, petto e mani a contatto con il palo

Flessibilità 9,0

F9_007 Dragontail Backbend		F9_008 Yogini Split 180°	
	• Gambe e testa dallo stesso lato del palo • Gambe piegate		• Punti di contatto: ascella e fianco interni • Apertura minima 180°
F9_009 Pignatelli Moonback		F9_010 Brass Monkey Split 180°	
	• Gambe completamente estese, entrambi i piedi a contatto con il palo • Fianco interno al palo, braccio interno inferiore e braccio esterno superiore • Testa almeno all'altezza del bacino		• Gamba inferiore parallela al palo • Apertura minima 180° • Nessun contatto delle gambe con il palo
F9_011 Extreme Jade Underarm 180°		F9_012 Iguana Backbend	
	• Busto e gamba anteriore paralleli al pavimento • Bicipite del braccio interno al palo, braccio esteso • Apertura minima 180°		• I piedi sono in contatto con la testa



Flessibilità 9,0

F9_013 Brass Monkey Arched



- Gamba interna agganciata in brass monkey
- Braccio interno in spinta al palo
- Gamba esterna estesa dallo stesso braccio
- Busto dallo stesso lato della gamba estesa

F9_014 Marion Amber 180°



- Gambe in spaccata sagittale
- Grip delle mani a scelta
- Apertura minima 180°

F9_015 Dragonfly 180°



- Gambe completamente estese
- Apertura minima 180°

F9_016 Wrist Vertical Split 180°



- Gambe in spaccata sagittale
- Mano superiore in twisted grip
- Piede inferiore appoggiato sul polso opposto
- Bacino non rivolto verso il palo
- Apertura minima 180°

Flessibilità 10,0

F10_001 Extended Dragontail



- Bacino e gambe paralleli al pavimento
- Testa dalla stessa parte delle gambe rispetto al palo

F10_002 Russian Split 30° (180°)



- Corpo a 30° dal pavimento
- Gambe completamente estese
- Apertura minima 180°

F10_003 Extreme Jade Straight Arm 180°



- Petto rivolto al soffitto,
- Braccio interno in estensione
- Solo mano interna al palo
- Apertura minima 180°

F10_004 Extreme Craddle



- Gambe sulle spalle
- Braccia e gambe estese

F10_005 Flying K 180°



- Apertura minima 180°
- Una sola mano al palo

F10_006 Spatchcock



- Nè mani nè gomiti al palo
- Caviglie al palo



Flessibilità 10,0			
F10_007 Inverted Bird Of Paradise 180°		F10_008 Handspring Split On Pole 180°	
	• Gambe completamente estese in spaccata sagittale • Mani unite tra di loro • Apertura minima 180°		• Posizione handspring in twisted grip • Un piede appoggiato al palo • Apertura minima 180°
F10_009 Elbow Hold Split 180°		F10_010 Bozina Split 180°	
	• Busto parallelo al pavimento • Apertura minima 180°		• Solo una mano al palo • Busto parallelo al pavimento • Apertura minima 180°
F10_011 Janeiro Split 1 180°		F10_012 Plane Split 180°	
	• Gamba superiore parallela al pavimento • Apertura minima 180°		• Ginocchio superiore flessso, sostenuto dallo stesso braccio • Apertura minima 180°



Flessibilità 10,0

F10_013 Twisted Grip Split Plank 180°



- Mano superiore in twisted grip
- Gambe parallele al pavimento ed estese
- Apertura minima 180°

Flessibilità 11,0

F11_001 Satellite 180°	F11_002 Brass Elbow Split 180°
 • Solo guancia, gomito e spalla a contatto con il palo • Gambe completamente estese e parallele al pavimento • Apertura minima 180°	 • Un'ascella e un gomito al palo • Entrambe le mani sostengono la gamba inferiore • Apertura minima 180°
F11_003 Elbow Hold Frontal Split 180°	F11_004 Reiko Split One Hand 180°
 • Gomito superiore e caviglia inferiore a contatto con il palo • Gambe completamente stese • Apertura minima 180° • Nessuna mano al palo	 • Un piede e stessa mano al palo • Apertura minima 180° • Braccio libero tiene posteriormente la gamba corrispondente
F11_005 Flying K Passè 180°	F11_006 Eagle Passè 180°
 • Una mano e un piede al palo, gamba posteriore in passè • Apertura minima 180°	 • Entrambe le gambe sono piegate • Apertura minima 180°

Flessibilità 12,0			
F12_001 Rinaldi Split 180°		F12_002 Allegra Full Extended No Hands 180°	
	• Mano superiore al palo • Busto parallelo al pavimento • Gambe estese		• Gambe completamente estese • Apertura minima 180° • Nessuna mano al palo
F12_003 Wrist Frontal Split 180°		F12_004 Moony	
	• Mani a contatto con il palo • Piede sulla mano inferiore • Apertura minima 180°		• Mano esterna, braccio interno e fianco al palo • Bacino rivolto verso il soffitto • Gambe estese e divaricate
F12_005 Pegasus One Arm 180°		F12_006 Super Pain	
	• Mano inferiore non a contatto con il palo • Avambraccio superiore a contatto con il palo, sostiene la gamba corrispondente più in alto del ginocchio • Apertura minima 180°		• Piede superiore e mani sopra alla testa • Busto più alto della linea parallela al pavimento



Flessibilità 12,0

F12_007 Bird Of Paradise 180°



- Gambe completamente estese in spaccata sagittale
- Apertura minima 180°

F12_008 Back Elbow Split 180°



- Gamba inferiore parallela al palo
- Nessun contatto delle gambe con il palo
- Apertura minima 180°

F12_009 Janeiro Split 2 180°



- Entrambe le gambe sono parallele al pavimento
- Apertura minima 180°

F12_010 Dragontail Backbend



- Piedi in contatto con la testa
- Gambe e testa dallo stesso lato del palo

Flessibilità 13,0

F13_001 Russian Split 180°	F13_002 Coralie Cocoon
 • Busto parallelo al pavimento • Apertura minima 180°	 • Nessuna mano al palo • Gambe estese
F13_003 Cocoon Leg Fully Extended 180°	F13_004 Rainbow Marchenko 45°
 • Gamba posteriore estesa • Apertura minima 180°	 • Gambe completamente estese, gamba inferiore parallela o sotto la parallelità al pavimento
F13_005 Bozina Elbow Split 180°	F13_006 Pignatelli Side Contortion
 • Un gomito e una mano a contatto con il palo • Bacino rivolto verso il soffitto • Apertura minima 180°	 • Solo una mano e un piede al palo • Gambe completamente estese • Gamba esterna parallela o sotto la parallelità del pavimento



Flessibilità 13,0

F13_007 One Hand Inverted Split 180°



- Punti di contatto: mano esterna, gamba interna e ascella interna
- Piede in appoggio sul polso del braccio esterno
- Apertura minima 180°

Flessibilità 14,0			
F14_001 Chest Press Backbend Passè		F14_002 Extreme Extended Dragontail	
	• Punti di contatto al palo: petto e mento • Una gamba stesa e una gamba in passè • La gamba stesa si trova sotto la parallelità al pavimento		• Gambe sotto la parallelità al pavimento • Testa dalla stessa parte delle gambe rispetto al palo
F14_003 Reverse Back Split 180°		F14_004 Eagle Leg Fully Extended 180°	
	• Busto parallelo o sopra la parallelità al pavimento • Apertura minima 180°		• Gamba posteriore completamente estesa • Apertura minima 180°
F14_005 Elbow Side Split 180°			
	• Gomito della gamba anteriore, gamba anteriore e mano della gamba posteriore a contatto con il palo • Apertura minima 180°		



Flessibilità 15,0

F15_001 Back Split Over Head



- Gambe estese e piedi a contatto con il palo
- Braccia sopra alla testa
- Apertura minima 180°

F15_002 Koroteva Spatchcock



- Piante dei piedi e fondo-schiena a contatto con il palo, senza mani, gomiti o ascelle

F15_003 Galli Eagle 180°



- Entrambe le gambe estese
- Apertura minima 180°

F15_004 Rainbow Marchenko 180°



- Solo un braccio al palo
- Apertura minima 180°

F15_005 Russian Oversplit



- Busto parallelo al pavimento
- Apertura minima 210°

F15_006 Bui Bui Bend Extreme

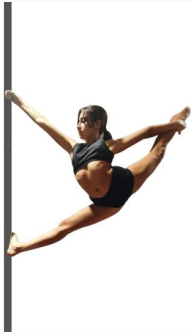


- Gambe aperte ed estese
- Piedi più bassi della testa
- Bacino rivolto verso il soffitto



Flessibilità 15,0

F15_007 Reiko Back Split 180°



- Un piede e stessa mano al palo
- Apertura minima 180°
- Braccio libero tiene posteriormente la gamba corrispondente, gomito rivolto verso il soffitto

F15_008 Tatarintseva Split 180°



- Busto flesso verso il palo
- Apertura minima 180°

F15_009 Chest Press Backbend Legs Open



- Punti di contatto al palo: petto e mento
- Gambe completamente estese
- Le gambe si trovano sotto la parallelità al pavimento

F15_010 Back Split Over Head Leg Bent 180°



- Gamba superiore estesa
- Gamba inferiore piegata
- Apertura minima 180°



Forza 1,0

S1_001 Walk



- I piedi sono sollevati dal pavimento
- Almeno 3 passi

S1_002 Fireman



- Punti di contatto: entrambe le mani e interno delle ginocchia

S1_003 Pole Sit



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

S1_004 Seated Side Tuck



- Mani a contatto con il palo
- Piedi dallo stesso lato del palo

S1_005 Fan Kick



- Punti di contatto: ascella del braccio interno e mano esterna
- Gambe estese durante il movimento



Forza 1,0

S1_006 Lay Out



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

S1_007 Front Hook



- Gambe in posizione fang
- Braccio interno esteso ed esterno piegato

S1_008 Back Hook



- Gambe in posizione fang
- Braccio interno piegato ed esterno esteso

S1_009 Skater



- Mani non a contatto con il palo



Forza 2,0			
S2_001 Fireman Climb		S2_002 Crucifix	
	• Nessun contatto con il busto al palo • Solo una mano al palo		• Nessun contatto delle mani con il palo • Busto dietro al palo
S2_003 Teddy		S2_004 Frog	
	• Nessuna mano al palo • Punti di contatto al palo: ascella del braccio interno e fianco • Gambe divaricate		• Entrambe le mani e le ginocchia al palo • Busto parallelo al pavimento
S2_005 Attitude		S2_006 Side Hook	
	• Gambe in attitude, cosce parallele al pavimento		• Entrambe le gambe agganciate al palo lateralmente



Forza 2,0

S2_007 Wristed Sit



- Gambe dalla stessa parte del busto, estese

S2_008 Pencil



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

S2_009 Martini



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

S2_010 Stargazer



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

S2_011 Chinese Sit



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

S2_012 Angel



- Gambe estese



Forza 2,0

S2_013 Seated Tuck



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



Forza 3,0

S3_001 Chair



- Unico punto di contatto nelle mani
- Cosce parallele al pavimento

S3_002 Cradle Spin



- Busto e gambe parallele al pavimento
- Gambe in posizione tuck o estese

S3_003 Superwoman



- Punto di contatto: interno cosce
- Solamente la mano inferiore al palo

S4_004 Dragonfly



- Nessuna mano al palo

S3_005 Elbow Carousel



- Punti di contatto: gomito superiore e mano inferiore
- Gambe in posizione fang

S3_006 Underarm Hold Passè



- Una sola ascella al palo
- Gamba interna in passè
- Gambe parallele al palo
- Nessuna mano al palo



Forza 3,0

S3_007 Knee Release No Hands



- Interno cosce a contatto con il palo
- Nessuna mano al palo

S3_008 Crucifix Inverted



- Nessuna mano al palo
- Busto dietro al palo



Forza 4,0

S4_001 Underarm Grip Chair



- Nessuna mano al palo

S4_002 Crucifix One Leg



- Una gamba staccata dal palo
- Nessuna mano al palo

S4_003 Inverted Floor Based



- Punti di contatto: braccio interno e gamba interna
- Gambe divaricate, estese e in posizione straddle
- Mano esterna a terra

S4_004 Cupido



- Nessuna mano al palo o a contatto con il piede
- Gamba inferiore estesa

S4_005 Pole Hug



- Gomiti e petto al palo
- Gambe estese non a contatto con il palo

S4_006 Cradle Spin Straddle No Hands



- Appoggio dei gomiti al palo
- Gambe estese e divaricate



Forza 4,0

S4_007 Outside Leg Hang



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

S4_008 Flatline Inside Leg Hang



- Mano inferiore al palo
- Busto e gamba libera paralleli al pavimento

S4_009 Superman



- Una sola mano al palo
- Gambe parallele al pavimento

S4_010 Flag Grip Attitude



- Busto parallelo al pavimento
- Gambe in posizione attitude

S4_011 Inside Leg Hang



- Nessuna mano al palo
- Gamba interna, fianco interno e ascella interna a contatto con il palo
- Gamba posteriore piegata



Forza 5,0

S5_001 Butterfly



- Una gamba agganciata al palo, l'altra estesa o piegata dietro
- Petto non a contatto con il palo

S5_002 Iguana Pencil



- Busto e gambe paralleli al palo
- Nessun contatto al palo con gambe o fondo schiena

S5_003 Shoulder Mount



- Busto parallelo al pavimento

S5_004 Side Superman



- Busto e gamba superiore paralleli o sopra la parallelità al pavimento

S5_005 Flag Grip Straddle



- Busto parallelo al pavimento
- Gambe in posizione straddle

S5_006 Split Grip Hang



- Posizione iniziale da terra
- Busto rivolto verso il soffitto
- Mano alta posizione a scelta

Forza 5,0

S5_007 Brass Monkey



- Gamba interna a contatto con il palo
- Braccia distese

S5_008 Tabletop Tuck



- Busto parallelo al pavimento
- Gambe in posizione tuck

S5_009 Craddle Flag Passè



- Busto e gamba posteriore paralleli al pavimento
- Gamba anteriore in passè

S5_010 Knee Release Straight Legs



- Interno cosce a contatto con il palo, gambe completamente estese
- Nessuna mano al palo

S5_011 Double Knee Hook



- Braccia non a contatto con il palo

S5_012 Hip Hold Half Split



- Nessuna mano al palo
- Gamba inferiore parallela al pavimento

Forza 6,0

S6_001 Butterfly Extended



- Un solo piede al palo, l'altra estesa posteriormente
- Petto non a contatto con il palo

S6_002 Handspring



- Bacino più alto della testa

S6_003 Tabletop (Inside Leg)



- Gamba interna piegata, a contatto con il palo
- Busto e gamba esterna paralleli al pavimento

S6_004 Sailing Kira



- Piede e ascella opposta al palo

S6_005 Elbow Grip Hold



- Bacino più in alto della testa
- Tenuta di gomito, solo una mano al palo

S6_006 Janeiro



- Gambe estese e divaricate
- Solo il braccio di appoggio è al palo





Forza 6,0

S6_007 Split Grip Hang



- Partenza aerea
- Busto rivolto verso il soffitto
- Mano alta posizione a scelta

S6_008 Toothpick L



- Busto e gambe parallele al pavimento
- Tutto il corpo è dallo stesso lato del palo

S6_009 No Handed Craddle Extended



- Mani tengono le gambe
- Gambe chiuse ed estese

Forza 7,0

S7_001 Marion Amber



- Grip della mano superiore a scelta
- Gamba anteriore tra il palo e lo stesso braccio
- Gamba posteriore distesa

S7_002 Pole Plank Floor Based Passè



- Gamba posteriore e busto paralleli al pavimento
- Gamba anteriore in passè
- Mano esterna al pavimento

S7_003 Forearm Plank Straddle



- Un braccio in forearm grip
- Busto parallelo al pavimento
- Gambe completamente distese e aperte

S7_004 Titanic



- Nessun contatto delle mani, collo e spalle con il palo

S7_005 Twisted Grip Handstand



- Mano superiore in twisted grip
- Gambe estese, in straddle

S7_006 Shoulder Mount Straddle



- Una mano al palo e una al pavimento
- Busto parallelo al pavimento



Forza 7,0

S7_007 Butterfly One Hand



- Solo una mano e una gamba al palo

S7_008 Reverse Elbow Plank Straddle



- Busto parallelo al pavimento
- Gomito e spalla superiore, spalla e mano inferiore a contatto con il palo

S7_009 Shoulder Mount Bent Legs Deadlift



- Gambe piegate durante tutto il movimento
- Partenza in sospensione aerea

S7_010 Forearm Grip Aysha



- Bacino più alto della testa
- Braccio inferiore in forearm grip



Forza 8,0

S8_001 Iguana Elbow Hold Frog Position



- Solo gomito e spalla a contatto con il palo
- Glutei non a contatto con il palo
- Gambe in posizione frog

S8_002 Cup Grip Handspring



- Mano superiore in cup grip
- Braccio superiore piegato
- Bacino al di sopra della testa

S8_003 Toothpick



- Busto e gambe parallele al pavimento
- Tutto il corpo è dallo stesso lato del palo

S8_004 Tabletop Outside Leg



- Gamba esterna non a contatto con il palo, in passè parallela al palo
- Busto e gamba interna paralleli al pavimento

S8_005 Iron X



- Busto parallelo al pavimento
- Busto rivolto al pubblico
- Mano superiore in twisted grip

S8_006 Flag Grip Pencil



- Busto e gambe paralleli al pavimento



Forza 8,0

S8_007 Chest Press



- Punti di contatto al palo: petto e mento
- Entrambe le gambe semi piegate, chiuse

S8_008 Illusionista



- No mani in contatto con il palo
- Entrambe le gambe e i piedi al palo

S8_009 Lateral Sit Upside Down



- Punti di contatto al palo: mani, braccio interno
- Entrambe le gambe semi piegate, chiuse e accavallate, parallele al palo

S8_010 Outvert Bent Legs



- Gambe piegate durante il movimento
- Il braccio deve scivolare verso il pavimento in fase di salita e rimanere disteso
- Fine del movimento in brass monkey

Forza 9,0

S9_001 Reverse Elbow Plank Passè



- Busto e gamba superiore paralleli al pavimento
- Gamba inferiore in posizione passè

S9_002 Iguana Elbow Hold Straddle



- Solo gomito e spalla a contatto con il palo
- Gambe in posizione straddle, estese

S9_003 Wenson



- Busto parallelo al pavimento
- Una mano al palo e una al pavimento

S9_004 Sailor



- Un solo braccio al palo, esteso
- Caviglie al palo, cavo popliteo non a contatto con il palo
- Gambe estese

S9_005 Reverse Tabletop



- Braccio interno superiore ed esterno inferiore
- Gambe estese e divaricate
- Busto parallelo al pavimento

S9_006 Iron Flag Frog Position



- Busto parallelo al pavimento
- Busto rivolto al pubblico
- Gambe in posizione frog



Forza 9,0

S9_007 Paggi Pole Clock



- Braccio interno in forearm grip
- Gambe estese durante tutto il movimento
- Le gambe devono superare l'altezza della testa due volte e portarsi in posizione jackknife

S9_008 Back Grip Plank Passè



- Busto e gamba posteriore paralleli al pavimento
- Gamba posteriore completamente stesa, gamba anteriore in passè non a contatto con il palo



Forza 10,0

S10_001 Handspring Deadlift Legs Bent



- Gambe piegate durante tutto il movimento
- Posizione di partenza split grip hang con braccio superiore in twisted grip
- Partenza senza slancio

S10_002 Iron X



- Busto parallelo al pavimento
- Busto rivolto al pubblico
- Mano superiore in twisted grip
- Gambe allineate minimo al bacino o oltre in direzione opposta alle spalle

S10_003 Tulip



- Busto parallelo al pavimento
- Le gambe e i piedi non hanno contatto con il palo
- Mano superiore posizione a scelta

S10_004 Cup Grip Handstand



- Mano superiore in cup grip
- Gambe estese

S10_005 Janeiro Plank



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe completamente stese e divaricate



Forza 10,0

S10_006 Outvert Straight Legs



- Gambe estese durante il movimento
- Il braccio disteso può scivolare verso il pavimento in fase di salita
- Fine del movimento in brass monkey

S10_007 Back Grip Plank (Open Legs)



- Busto e gambe parallele al pavimento
- Gambe estese e divaricate

S10_008 Shoulder Mount Extended Deadlift



- Gambe estese durante tutto il movimento
- Partenza in sospensione aerea

S10_009 Split Grip Reverse Plank (Open Legs)



- Braccio esterno superiore e interno inferiore
- Gambe estese e divaricate
- Busto e gambe paralleli al pavimento

Forza 11,0

S11_001 Forearm Plank



- Un braccio in forearm grip
- Busto e gambe parallele al pavimento
- Gambe completamente distese e chiuse

S11_002 Reverse Elbow Plank



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe estese

S11_003 Iguana Plank Straddle



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe estese e divaricate

S11_004 Dragontail Plank



- Bacino e gambe paralleli al pavimento
- Gambe estese e divaricate

S11_005 Cross Grip Tulip



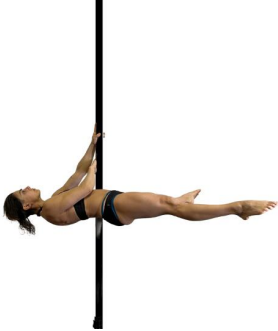
- Braccia incrociate
- Gambe dallo stesso lato del busto in posizione straddle, glutei staccati dal palo
- Busto parallelo al pavimento

S11_006 Cup Grip Iron X



- Mano superiore in cup grip
- Busto parallelo al pavimento
- Busto rivolto al pubblico
- Gambe allineate minimo al bacino o oltre in direzione opposta alle spalle



Forza 11,0			
S11_007 Elbow Shoulder Mount Deadlift			
		• Un gomito al palo • Gambe piegate durante il movimento • No momento	
S11_008 Forearm Grip Pencil Deadlift			
		• Flag grip in posizione iniziale, elbow grip in posizione finale • Le gambe non toccano mai il palo	
S11_009 Guseva Plank Open Legs		S11_010 Armpit Flag	
	• Braccio esterno in cup grip • Entrambe le braccia al di sopra del bacino • Gambe estese e divaricate, parallele al pavimento		• Busto e gambe parallele al pavimento • Gambe distese e chiuse • Una sola mano al palo e un'ascella



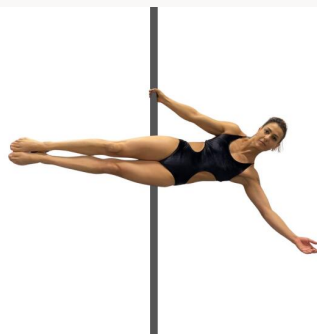
Forza 12,0

S12_001 Tabletop



- Busto e gambe parallele al pavimento
- Gambe estese e chiuse

S12_002 Toothpick One Hand



- Busto e gambe parallele al pavimento
- Gambe distese e chiuse
- Tutto il corpo è dallo stesso lato del palo
- Una sola mano al palo
- Spalle e piedi in linea

S12_003 Handspring Deadlift Legs Straight



- Gambe estese durante tutto il movimento
- Posizione di partenza split grip hang con braccio superiore in twisted grip
- Partenza senza slancio

S12_004 Pole Clock



- Gambe estese durante tutto il movimento
- Le gambe devono superare l'altezza della testa due volte e portarsi in posizione jacknife



Forza 12,0

S12_005 Elbow Shoulder Mount Extended Deadlift



- Solo un gomito e una spalla a contatto con il palo
- Gambe estese durante il movimento
- No momento
- Posizione finale straddle

S12_006 Cup Grip Handspring Aerial Deadlift Legs Bent



- Partenza in cup grip hang
- Gambe piegate durante il movimento
- Partenza in sospensione aerea, senza slancio

S12_007 Iron Flag Passè



- Busto e gamba superiore paralleli al pavimento
- Gamba inferiore in passè



Forza 13,0

S13_001 One Arm Shoulder Mount Straddle		S13_002 Iron Flag To The Ceiling	
	• Busto parallelo al pavimento • Solo una mano al palo		• Gambe parallele al pavimento • Gambe divaricate ed estese • Busto rivolto al soffitto
S13_003 Shoulder Mount Plank Passè		S13_004 Starfish	
	• Busto e gamba inferiore paralleli al pavimento • Gamba superiore in passè, parallela al palo		• Nessuna mano al palo
S13_005 Cup Grip Handspring Aerial Deadlift Legs Straight			
		• Posizione iniziale cup grip hang in aerea • Gambe estese durante tutto il movimento • Nessun movimento di slancio in partenza	

Forza 13,0

F13_006 Bui Bui Bend



- Braccio inferiore esteso
- Gambe chiuse ed estese
- Gambe parallele o sotto la parallelità al pavimento
- Bacino rivolto verso il soffitto

S13_007 Reverse Plank Split One Hand



- Fianco e mano opposta al palo
- Gambe in split

S13_008 Guseva Plank



- Braccio esterno in cup grip
- Entrambe le braccia al di sopra del bacino
- Gambe estese e chiuse parallele al pavimento

S13_009 Split Grip Side Plank (Open Legs)



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe divaricate
- Braccio interno posto superiormente

S13_010 Back Grip Plank



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe estese in posizione pencil

S13_011 Forearm Plank (Legs Open)



- Gambe estese, divaricate e parallele al pavimento
- Un gomito e un avambraccio al palo



Forza 13,0

S13_012 Shoulder Mount Open Legs



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe divaricate ed estese, con un'apertura massima di 90°



Forza 14,0			
S14_001 Breschi Pole Clock			
		• Braccio inferiore appoggiato fino al gomito • Gambe estese durante tutto il movimento • Le gambe devono superare l'altezza della testa due volte e portarsi in posizione jackknife	
S14_002 Chest Press Straight Legs		S14_003 Split Grip Reverse Plank (Closed Legs)	
	• Punti di contatto al palo: mani, petto e mento • Entrambe le gambe distese, aperte e parallele al pavimento		• Braccio esterno superiore e interno inferiore • Gambe estese e chiuse • Busto e gambe paralleli al pavimento
S14_004 Reverse Elbow Plank One Hand		S14_005 Saulo Plank Straddle	
	• Busto e gambe paralleli al pavimento • Braccio inferiore parallelo al corpo • Gambe estese in pencil		• Busto e gambe paralleli al pavimento • Gambe divaricate ed estese

Forza 15,0

S15_001 Cup Grip Side Plank



- Bacino a contatto con il palo anteriormente
- Busto e gambe parallele al pavimento
- Busto rivolto al pubblico

S15_002 Saulo Plank



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe estese e chiuse

S15_003 Split Grip Side Plank



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe estese e chiuse
- Braccio interno posto superiormente

S15_004 Iron Flag



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Busto rivolto al pubblico
- Gambe estese in posizione pencil
- Grip a scelta

S15_005 Elbow Forearm Plank Legs Closed



- Gambe estese, chiuse e parallele al pavimento

S15_006 Inverted Plank 2



- Busto e gambe parallele al pavimento
- Gambe estese e chiuse



Forza 15,0

S15_007 Bozina Clock



- Una mano al palo
- 360° di rotazione
- Posizione di partenza a scelta

S15_008 One Handed Shoulder Mount Extended Deadlift



- Solo una mano e una spalla a contatto con il palo
- No momento
- Posizione finale straddle

S15_009 Floor Based Inverted Plank



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe estese e chiuse

S15_010 Iguana Plank



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe estese e chiuse



Forza 15,0

S15_011 Cup Grip Pole Clock



- Mano superiore in cup grip
- Gambe estese durante tutto il movimento
- Le gambe devono superare l'altezza della testa due volte e portarsi in posizione jackknife

S15_012 Shoulder Mount Plank



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe in posizione pencil



Spin On Static 1,0

ST1_001 Back Hook		ST1_002 Fireman	
https://www.youtube.com/watch?v=PsYwya7MAHo&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=17	• Spin indietro • Braccio interno basso, braccio esterno alto • 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=TuZdtwkggy_8&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=33	• Solo ginocchia e mani a contatto con il palo • 360° di rotazione in posizione
ST1_003 Front Hook		ST1_004 Fireman Crossed Ankle	
https://www.youtube.com/watch?v=vsNAQfA2z7k&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=35	• Spin avanti • Braccio interno alto, braccio esterno basso • Gamba interna agganciata al palo • 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=6nshpH6AzZk&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=32	• Solo caviglie e mani a contatto con il palo • 360° di rotazione in posizione
ST1_005 Geisha		ST1_006 Backwards Attitude	
https://www.youtube.com/watch?v=2knBYsnBCu8&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=36	• Posizione finale: seated side tuck • 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=Epo_phUUCul&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=18	• Spin indietro • Busto e gambe non a contatto con il palo • 360° di rotazione in posizione
ST1_007 Step Around			



https://www.youtube.com/watch?v=j_9l6nSWfV4&list=PL09-mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=55	• Un giro intero prima di cambiare piede		
---	--	--	--

Spin On Static 2,0

ST2_001 Chair		ST2_002 Forward Attitude	
https://www.youtube.com/watch?v=X0eI1_qIAdY&list=PL09-mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=15	• Gambe piegate parallele al pavimento • Corpo al fianco del palo • 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=eBjBFj1USVE&list=PL09-mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=34	• Spin avanti • Corpo e gambe non in contatto con il palo • 360° di rotazione in posizione
ST2_003 Spider Spin		ST2_004 Side Spin	
https://www.youtube.com/watch?v=N0UCT_9mJhw&list=PL09-mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=48	• Gamba interna in attitude, gamba esterna completamente stesa • 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=P6CmySDFKxA&list=PL09-mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=47	• Spin avanti • Braccio interno al palo, gamba interna agganciata e gamba esterna tesa dietro • 360° di rotazione in posizione
ST2_005 Stag Spin		ST2_006 Angel	



https://www.youtube.com/watch?v=3Yh-l3A4N8c&list=PL09mIglC4-xvAGEXf4uYUxIB7PXI1M-WMKH&index=54	• Caviglia esterna a contatto con il palo • 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=x9uD4QkuNpl&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=60	• Gambe estese e in posizione pencil • 360° di rotazione in posizione

Spin On Static 3,0

ST3_001 Carousel		ST3_002 Chair Extended	
https://www.youtube.com/watch?v=u0Z8Ql5Z9a4&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=61	• Split grip • Petto rivolto al palo • Gambe in posizione fango o estese • 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=XputXZCXPPI&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=23	• Spin avanti • Gambe estese e parallele al pavimento • 360° di rotazione in posizione
ST3_003 Chair Spin To Side Sit		ST3_004 Chair Spin One Hand	



https://www.youtube.com/watch?v=j3N-76SJEAQ&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=24	• 360° di rotazione in chair • Posizione finale: side sit	https://www.youtube.com/watch?v=xWxgiVYp6M4&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=16	• Spin avanti • Gambe piegate e parallele al pavimento • 360° di rotazione in posizione

Spin On Static 4,0	
ST4_001 Craddle Tuck Spin	ST4_002 Reverse Grab Attitude



https://www.youtube.com/watch?v=-FAXhMikR8A&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PX-I1MWMKH&index=26	• Busto parallelo al pavimento • Gambe raccolte al petto • 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=QroBe2PLeOs&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=41	• Gambe in attitude • 360° di rotazione in posizione
ST4_003 Boomerang		ST4_004 Pencil Spin	
https://www.youtube.com/watch?v=3Qzq8F-TUcU&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=21	• Split grip • Petto rivolto al palo, gambe estese, sollevate almeno parallele al pavimento • 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=xwDv3ve8EFE&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=38	• Corpo rivolto al palo • Solo le mani sono a contatto con il palo • Gambe parallele al palo • 360° di rotazione in posizione



Spin On Static 5,0

ST5_001 Cup Grip Attitude		ST5_002 Spinning Superman	
https://www.youtube.com/watch?v=kiRucdGcqww&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=27	- Gambe piegate in attitude - Mano esterna in cup grip, braccia estese 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=39cCp6SEG6Q&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=51	360° di rotazione in posizione
ST5_003 Reverse Grab Straddle		ST5_004 Reverse Grab To Front Flip	
https://www.youtube.com/watch?v=NABSvOrbW6o&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=43	- Apertura in straddle delle gambe, al di sopra della linea del bacino 360° di rotazione dopo l'apertura	https://www.youtube.com/watch?v=t1ABHo6FWiU&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=45	360° di rotazione prima del salto - Entrambe le mani al palo durante il salto
ST5_005 Spinning Inverted Straddle		ST5_006 Craddle Straddle Spin	
https://www.youtube.com/watch?v=5AEiEp9JPxw&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=49	- Gambe parallele o sotto la parallelità al pavimento - Bacino sopra la testa - Posizione finale mantenuta 2 secondi 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=W3X-jms25FE&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=24	- Busto parallelo al pavimento - Gambe estese durante tutto il movimento 360° di rotazione in posizione
ST5_007 Reverse Grab Pencil			
https://www.youtube.com/watch?v=MLfk_aU1V4g&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=42	- Gambe estese in posizione pencil 360° di rotazione in posizione		



Spin On Static 6,0			
ST6_001 Reverse Grab To Front Flip One Hand		ST6_002 Cup Grip Spin	
https://www.youtube.com/watch?v=ml-zyOCDAag&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PX-I1MWMKH&index=44	• 360° di rotazione prima del salto • Solo una mano al palo durante il salto	https://www.youtube.com/watch?v=WUwOqbBysms&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=28	• Gambe estese in pencil • Mano esterna in cup grip, braccia estese • 360° di rotazione in posizione
ST6_003 Spinning Shoulder Mount		ST6_004 Boomerang Spin One Hand	
https://www.youtube.com/watch?v=KardHEgB-D0&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=50	• Busto parallelo al pavimento • Gambe in straddle • 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=k2h0gWg0N90&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=20	• Petto rivolto al palo • Solo la mano superiore è al palo • Gambe estese, sollevate almeno parallele al pavimento • 360° di rotazione in posizione



Spin On Static 7,0

ST7_001 Split Grip Spin Attitude		ST7_002 Craddle to Extended Butterfly	
https://www.youtube.com/watch?v=N5bXIkjWEaA&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=52	- Gambe in attitude, passè o pencil 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=L3Lvgl8FNTk&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=25	360° di rotazione in posizione craddle - posizione finale: butterfly extended
ST7_003 Reverse Grab To Walkover			
https://www.youtube.com/watch?v=f_X3VtYY74&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=57	360° di rotazione prima di toccare il pavimento con i piedi		



Spin On Static 8,0

ST8_001 Basic Grip Phoenix		ST8_002 Reverse Grab Into Flying K	
https://www.youtube.com/watch?v=dG-lzza9e6s&list=PL09mIglC4-xvAGEXf4uYUxlB7PXI1M-WMKH&index=19	• 360° di rotazione complessivi, posizione finale basic grip handspring	https://www.youtube.com/watch?v=h1NSrhjB_qM&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxlB7-PXI1MWMKH&index=60	• Posizione finale: flying K • 720° di rotazione complessivi
ST8_003 Phoenix		ST8_004 Double Reverse Grab	
https://www.youtube.com/watch?v=kC9S7HJqanY&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxlB7PXI1MWMKH&index=38	• Posizione finale hand-spring, tenuta 2 secondi • 360° di rotazione dal sollevamento dei piedi da terra	https://www.youtube.com/watch?v=_CO2FQZ8WDI&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxlB7PXI1MWMKH&index=30	• La mano alta deve effettuare un regrip • 720° di rotazione complessivi senza toccare il pavimento



Spin On Static 9,0			
ST9_001 Reverse Grab To Front Flip Half Turn		ST9_002 Double Reverse Grab Into Straddle	
https://www.youtube.com/watch?v=bOeyG915YL4&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=46	• 360° di rotazione prima del salto • All'atterraggio il corpo è ruotato di 180°	https://www.youtube.com/watch?v=9Ly0oDVA16U&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=64	• 360° di rotazione in straddle • 720° di rotazione complessivi
ST9_003 Double Reverse Grab Into Elbow Butterfly Extended		ST9_004 Double Reverse Grab To Front Flip	
https://www.youtube.com/watch?v=84Tp2Wotpxk&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=63	• 720° di rotazione complessivi • posizione finale: elbow butterfly extended	https://www.youtube.com/watch?v=tlI9Bu4ccfM&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PX-I1MWMKH&index=10	• 720° di rotazione complessivi • Nessuna mano a terra nell'atterraggio
ST9_005 Cup Grip To Straddle		ST9_006 Cup Grip To Twisted Grip Phoenix	
https://www.youtube.com/watch?v=0y1dvRX9XAU&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=58	• Posizione iniziale: cup grip spin • Posizione finale: pole straddle con entrambi i piedi al palo • 720° di rotazione complessivi	https://www.youtube.com/watch?v=q7sBliA2tKY&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=29	• Posizione iniziale cup grip spin e posizione finale handspring in twisted grip • 720° di rotazione complessivi
ST9_007 Neck Deadlift Phoenix			
https://youtu.be/OC41CQ-N2oHQ	• 360° di rotazione complessivi, posizione finale twisted grip handspring		



Spin On Static 10,0			
ST10_001 Double Reverse Grab Into Phoenix (gambe piegate)		ST10_002 Phoenix To Jump Out	
https://www.youtube.com/watch?v=tzcVX4aNnn0&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=3	- Gambe piegate durante l'intero movimento 720° di rotazione complessivi	https://www.youtube.com/watch?v=hX53pcAHK8I&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=39	360° di rotazione prima del salto
ST10_003 Split Grip Spin Iron X		ST10_004 Reverse Grab To Front Flip Half Turn Split Landing	
https://www.youtube.com/watch?v=2xeyrV05gU0&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=53	- Busto parallelo al pavimento 360° di rotazione in posizione - Braccia estese	https://www.youtube.com/watch?v=zIxRVfe0ikw&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=13	All'atterraggio il corpo è ruotato di 180°, e la posizione finale è una spaccata sagittale

Spin On Static 11,0

ST11_001 Double Reverse Grab Into Flying K	ST11_002 Galli Spin
--	---------------------

<https://www.youtube.com/watch?v=d8eZ7EZNezE&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=8>

- Posizione finale: flying K
- 720° di rotazione complessivi

<https://www.youtube.com/watch?v=lyZTczG-5eQ&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7-PXI1MWMKH&index=62>

- 360° di rotazione prima del salto
- 360° di rotazione prima del deadlift

ST11_003 Double Reverse Grab Into Phoenix (una gamba piegata)	ST11_004 Cup Grip Phoenix
--	---------------------------

ST11_004 Cup Grip Phoenix

<https://www.youtube.com/watch?v=OvHeOXF9Rsg&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxI-B7PXl1MWMKH&index=2>

- Una gamba piegata durante l'intero movimento
- 720° di rotazione complessivi

<https://www.youtube.com/watch?v=wqFZUkNS984&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxl-B7PXl1MWMKH&index=12>

- Posizione finale: cup grip handspring
- 720° di rotazione complessivi



Spin On Static 12,0

ST12_001 Split Grip Spin Iron Passè		ST12_002 Flyby Into Phoenix Legs Bend	
https://www.youtube.com/watch?v=D0b8W_FJ0Dg&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=11	• Posizione: Iron Passè • Busto e gambe parallele al pavimento • Gamba inferiore in passè	https://www.youtube.com/watch?v=QjhtZlzMb9U&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=6	• Gambe piegate durante l'intero movimento • 720° di rotazione complessivi
ST12_003 Cup Grip Flic Spin		ST12_004 Cup Grip Phoenix Wenson	
https://youtu.be/EuZUkRtC-f7I	• 360° di rotazione complessivi • fine del movimento in Flic Flac cup grip	https://youtu.be/jCbBOmt8-ZOo	• Posizione finale: cup grip handspring • 360° di rotazione dopo il regrip di mano prima di effettuare il wenson
ST12_005 Flic Flac Spin			
https://www.youtube.com/watch?v=wJHjU8TxFJY&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=65	• 720° di rotazione complessivi • fine del movimento in Flic Flac		



Spin On Static 13,0			
ST13_001 Cup Grip To Reverse Grab To Cup Grip Phoenix		ST13_002 Flyby Into Cup Grip Phoenix	
https://www.youtube.com/watch?v=PYgM1ZpxD18&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxl-B7PXI1MWMKH&index=5	• Da Cup Grip Spin a Reverse Grab a Cup Grip • Posizione finale: hand-spring • 720° di rotazione complessivi	https://www.youtube.com/watch?v=vXEZ7klnhjo&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxl-B7PXI1MWMKH&index=55	• Gambe estese durante l'intero movimento • 720° di rotazione complessivi
ST13_003 Cup Grip To Straddle			
https://www.youtube.com/watch?v=0y1dvRX9XAU&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxl-B7PXI1MWMKH&index=58	• Posizione iniziale: cup grip spin • I piedi devono arrivare al palo contemporaneamente • Posizione finale: pole straddle con entrambi i piedi al palo • 720° di rotazione complessivi		



--	--	--	--

Spin On Static 14,0			
ST14_001 Nyman Spin		ST14_002 Double Reverse Grab Into Phoenix (gambe tese)	
https://www.youtube.com/watch?v=_Hb5JgWjZbw&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxl-B7PXI1MWMKH&index=9	• Da reverse grab a shoulder a handspring • 720° di rotazione complessivi	https://www.youtube.com/watch?v=8CqkKzqUiyE&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxl-B7PXI1MWMKH&index=4	• Gambe estese durante l'intero movimento • 720° di rotazione complessivi
ST14_003 Flyby Into Phoenix Legs Extended		ST14_004 Double Reverse Grab Into Cup Grip Phoenix (Palmerini)	
https://www.youtube.com/watch?v=_7vvE0IQyFI&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxl-B7PXI1MWMKH&index=7	• Gambe estese durante l'intero movimento • 720° di rotazione complessivi	https://youtu.be/hfT1iXEb-t_8	• 720° di rotazione complessivi • Al termine del movimento la mano superiore è in cup grip



Spin On Static 15,0			
ST15_001 Split Grip Spin Iron Pencil		ST15_002 Double Reverse Grab One Hand Into Phoenix	
https://www.youtube.com/watch?v=EBIx4v3DXTU&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxl-B7PXI1MWMKH&index=1	• Posizione: Iron Pencil • Busto e gambe parallele al pavimento • 360° di rotazione in posizione	https://www.youtube.com/watch?v=to_ccFqUBzw&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxl-B7PXI1MWMKH&index=56	• Posizione finale: Cup Grip Handspring • 720° di rotazione complessivi



Dinamici 1,0			
D1_001 Chest Momentum Jump Out		D1_002 Flag Grip Jump Out	
https://www.youtube.com/watch?v=23styCeT2zE&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=63	• Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo • Posizione finale: in piedi, senza l'utilizzo delle mani	https://www.youtube.com/watch?v=GzM5SUTWerg&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=64	• Posizione iniziale: flag grip straddle • Atterraggio sul pavimento senza mani
D1_003 Drop In Sit Position		D1_004 Chinese Jump On	



https://www.youtube.com/watch?v=XmglC_pc_Rk&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=8	• Posizione iniziale e finale: seated tuck • Mani al palo • Minimo drop di 1 metro	https://www.youtube.com/watch?v=me2caKTEDLs&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=31	• Posizione finale: chinese sit
D1_005 Half Twist Jump On			
https://www.youtube.com/watch?v=Cj6lz8npf0E&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3-Bqeqda&index=42	• 180° di rotazione prima di toccare il palo		

Dinamici 2,0

D2_001 Drop In Sit Position		D2_002 Jamilla Split Drop	
https://www.youtube.com/watch?v=XmglC_pc_Rk&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=8	• Posizione iniziale e finale: seated tuck • Mani non al palo • Minimo drop di 1 metro	https://www.youtube.com/watch?v=TJFXSxgQ_LM&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=68	• Posizione iniziale: jamilla • Minimo drop di 1 metro • Posizione finale: spaccata sagittale



D2_003 Jump On		D2_004 Chest Momentum Into Knee Hang	
https://www.youtube.com/watch?v=2DSQhN0BEAc&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=12	Salto in seated tuck senza l'utilizzo delle mani	https://www.youtube.com/watch?v=ceTNNfQLnil&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=21	- Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo - Posizione finale: aggancio gamba superiore, gamba inferiore estesa
D2_005 Forearm Grip Front Flip			
https://www.youtube.com/watch?v=Lq_FamhlRIE&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=67	- Entrambe le mani al palo - Posizione finale: in piedi, nessun contatto mani - pavimento		

Dinamici 3,0	
D3_001 Crucifix Sliding	D3_002 Chest Momentum Into Double Knee Hang



https://www.youtube.com/watch?v=mX0MpEHZlCW&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=76	• Posizione iniziale e finale: inverted crucifix • Minimo drop di 1 metro	https://www.youtube.com/watch?v=qL652EvQyF0&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=62	• Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo • Posizione finale: aggancio di entrambe le gambe
D3_003 Chest Momentum Into Straddle		D3_004 Cross Knee Release Jump Out	
https://www.youtube.com/watch?v=9Lz0N7m5mVC&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=22	• Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo • Posizione finale: straddle, tenuta 2 secondi	https://www.youtube.com/watch?v=H0J3_15uY5Y&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=11	• Posizione iniziale: cross knee release • Posizione finale: in piedi, senza l'utilizzo delle mani
D3_005 Pole Walkover		D3_006 Chest Momentum Regrip	
https://www.youtube.com/watch?v=xuufBvSLd7U&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=74	• Una mano a terra e una al palo • Atterraggio con gambe in successione • Passaggio centrale a gambe estese	https://www.youtube.com/watch?v=rZVPsf847no&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=20	• Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo • Posizione finale a scelta



D4_001 Inverted Straddle Drop		D4_002 Front Flip Two Hands On Pole	
https://www.youtube.com/watch?v=ndMv6de63vA&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=9	Minimo drop di 1 metro	https://www.youtube.com/watch?v=Y7J2CdBFdA4&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=13	- Entrambe le mani al palo - Posizione finale: in piedi, nessun contatto mani - pavimento
D4_003 Leg Hang Drop		D4_004 Outside Hang Jump Out	
https://www.youtube.com/watch?v=cPwGxEIVDSw&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=10	- Solo una gamba al palo all'inizio del movimento - Al termine gamba interna a contatto con il palo	https://www.youtube.com/watch?v=50jvhRk4dso&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=70	- Posizione iniziale: outside knee hang - Posizione finale: in piedi, senza contatto delle mani con il pavimento
D4_005 Superman Split Drop		D4_006 Straddle Into Superman	
https://www.youtube.com/watch?v=fvr7DbtSPnl&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3-Bqeqda&index=52	- Posizione iniziale: superman - Posizione finale: spaccata sagittale - Nessun contatto mani - pavimento durante tutto il movimento	https://www.youtube.com/watch?v=yBoqy6ZPtOw&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=75	- Posizione iniziale: inverted straddle - Posizione finale: superman
D4_007 Shoulder Roll		D4_008 Stargazer Jump Off	
https://www.youtube.com/watch?v=asHIWnxazWw&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=72	- Posizione iniziale: in piedi, due mani e una spalla appoggiati al palo - Posizione finale: in piedi	https://www.youtube.com/watch?v=prWcloQg0No&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=73	- Posizione iniziale: stargazer - Posizione finale: in piedi, nessun contatto al palo



Dinamici 4,0

D4_009 Chest Momentum Into Superman		D4_010 Underarm Cartwheel	
https://www.youtube.com/watch?v=ozkjSMzZ_zc&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=23	• Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo • Posizione finale: superman	https://www.youtube.com/watch?v=BT7-dcT9bAo&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=15	• Posizione iniziale: flag grip • Posizione finale: in piedi, nessun contatto al palo
D4_011 Holy Drop			
https://www.youtube.com/watch?v=CC1x2V6kah4&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=45	• Posizione iniziale: cupido • Posizione finale: inside leg hang • Nessuna mano a contatto con il palo		



Dinamici 5,0

D5_001 Flair to Ballerina		D5_002 Shoulder Mount Regrip	
https://www.youtube.com/watch?v=87aLZDeZXLE&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=38	- Solo una mano al palo - Il corpo svolge un giro intero con un movimento di gambe (flair) fino alla posizione finale	https://www.youtube.com/watch?v=yVFy_XDTSj4&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=27	- Posizione iniziale: shoulder mount tuck - Posizione finale: shoulder mount tuck - Almeno 3 regrip
D5_003 Inverted Shoulder Mount Drop		D5_004 Floor Based Flic Flac	
https://www.youtube.com/watch?v=_PNSi3WzO08&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=24	- Posizione iniziale: shoulder mount straddle - Posizione finale: inverted crucifix - Minimo 1 metro di drop - Nessuna mano al palo	https://www.youtube.com/watch?v=qzaWiXs-pyE&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=65	- Posizione iniziale: in piedi - Posizione finale: verticale a gambe stese, in straddle
D5_005 Crucifix Jump Out		D5_006 Shoulder Mount Jump Out	
https://www.youtube.com/watch?v=LaBak9ugOtQ&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=37	- Posizione iniziale: inverted crucifix - Posizione finale: in piedi senza contatto mani -pavimento	https://www.youtube.com/watch?v=R4c3hBP3Pjw&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=17	- Posizione iniziale: Shoulder Mount Straddle - Posizione finale: in piedi senza contatto mani -pavimento
D5_007 Shoulder Mount Into Dismount Split		D5_008 Floor Based Front Flip	
https://www.youtube.com/watch?v=-oHXM5t1-nA&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=14	- Posizione iniziale: Shoulder Mount Straddle - Posizione finale: Shoulder Dismount Split	https://www.youtube.com/watch?v=s95gOUoQ9o&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=39	Un solo braccio al palo



Dinamici 5,0

D5_009 Butterfly Extended To Knee Hook		D5_010 Butterfly Jump	
https://www.youtube.com/watch?v=jhP9SfSCcds&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=3	• Posizione iniziale: butterfly extended • Posizione finale: una gamba agganciata, l'altra dietro il palo	https://www.youtube.com/watch?v=6_coeXz6dZs&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=18	• Posizione iniziale: outside leg hang con mano superiore in cup grip



Dinamici 6,0

D6_001 Shoulder Mount To Handstand		D6_002 Shoulder Mount Half Twist Jump Out	
https://www.youtube.com/watch?v=WKfPGhv7NYg&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=50	• Posizione iniziale: piedi al pavimento • A fine movimento la spalla superiore non ha contatto con il palo • Posizione finale: verticale, gambe a scelta	https://www.youtube.com/watch?v=9LcUiMIfpU&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=71	• Posizione iniziale: Shoulder Mount Straddle • Durante il salto il corpo effettua 180° di torsione • Posizione finale: in piedi, senza contatto mani - pavimento
D6_003 Sneaky Drop		D6_004 Shoulder Mount to Flag Grip	
https://www.youtube.com/watch?v=Idc-garNR-8&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=51	• Posizione iniziale: Sneaky V • Posizione finale: in piedi, senza contatto mani - pavimento	https://www.youtube.com/watch?v=WkrSxU7fSLc&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=19	• Posizione iniziale: shoulder mount • Posizione finale: flag grip
D6_005 Basic Chinese Cartwheel		D6_006 Jade Drop	
https://www.youtube.com/watch?v=pZ6um9Wy-so&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=28	• Posizione iniziale: reiko split • Posizione finale a scelta • Movimento continuativo • Nessun contatto della gamba superiore	https://www.youtube.com/watch?v=FL7ec67btLo&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=46	• Posizione iniziale e finale: jade 180° • Nessuna mano a contatto con il palo • Drop minimo di 1 metro



Dinamici 7,0

D7_001 Fonji 1		D7_002 Coco Flip Out	
https://www.youtube.com/watch?v=hcZ8agPaHDI&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=55	• Posizione iniziale: Shoulder Mount Straddle • Posizione finale: Flag Grip	https://www.youtube.com/watch?v=MknzItOV7kU&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=33	• Posizione iniziale e finale: in piedi • Posizione di transizione: handspring twisted grip
D7_003 Cartwheel Two Hands		D7_004 Chest Momentum Into Ayesha	
https://www.youtube.com/watch?v=Nmfbalcg9WA&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=29	• Posizione iniziale: in piedi, braccio interno in forearm	https://www.youtube.com/watch?v=XHvRJRlXJKg&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=30	• Posizione finale: hand-spring true grip • Ingresso diretto
D7_005 Iguana Side Fall		D7_006 Back Flip Floor Based	
https://youtube.com/shorts/F-12zPJ-zfw?feature=share	• Posizione iniziale: Iguana Grip • Nessun contatto con il pavimento • Posizione finale: Inverted Straddle	https://www.youtube.com/watch?v=ziP7NIDhphU&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=17	• Posizione iniziale e finale: in piedi
D7_007 Chopstick Drop		D7_008 Janeiro Drop Into Straddle	
https://www.youtube.com/watch?v=k5uUwdfvRQk&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=32	• Posizione iniziale e finale: Chopstick 180° • Drop minimo 1 metro	https://www.youtube.com/watch?v=biKL7zyXkAw&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=83	• Posizione iniziale: janeiro • Posizione finale: straddle V



Dinamici 7,0

D7_009 Cup Grip Jump Out		D7_010 Half Twist To Shoulder Mount	
https://youtu.be/d25cGrR-PGs8	• Posizione iniziale e finale a terra • Passaggio per Cup Grip Handspring	https://www.youtube.com/watch?v=_LpQB8BjYGE&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&index=43	• Posizione iniziale: Boomerang • Posizione finale: Shoulder Mount Straddle
D7_011 Controlacflip To Handstand			
https://www.youtube.com/watch?v=ZJE_53X4-cY&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&index=35	• Gamba interna tra il braccio esterno e il palo • Posizione finale: verticale		



Dinamici 8,0

D8_001 Titanic Drop		D8_002 Shoulder Mount Climb	
https://youtube.com/shorts/NLfB4rJOb2M	• Posizione iniziale: Titanic • Posizione finale: inside leg hang • Nessuna mano al palo o contatto con il suolo durante il movimento	https://www.youtube.com/watch?v=s7Yx-hd6irw&list=PL09mIglC4-xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=49	• Posizione finale più alta della posizione iniziale • Minimo 3 bounce
D8_003 Fonji 2		D8_004 Serra Flip	
https://www.youtube.com/watch?v=OqIVcLTCKow&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=56	• Posizione iniziale: Flag Grip • Nessun contatto con il pavimento • Posizione finale: Shoulder Mount	https://www.youtube.com/watch?v=BrnIlgviE9A&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=48	• Nessun contatto delle mani con il pavimento
D8_005 Pole Flic Flac		D8_006 Handspring To Reverse Elbow	
https://www.youtube.com/watch?v=HOaD50RaKHA&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=81	• Posizione iniziale: in piedi • Posizione finale: hand-spring twisted grip	https://www.youtube.com/watch?v=O-R90VMdxFo&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=44	• Mano superiore da twisted grip a elbow grip
D8_007 One Handed Twisted Grip To Inverted Straddle		D8_008 Illusionista Drop	
https://www.youtube.com/watch?v=7liWOAW4jRI&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=47	• 360° di rotazione prima di eseguire la straddle	https://youtube.com/shorts/e5jYgCGXbLc	• Posizione iniziale: Illusionista • Posizione finale: inside leg hang • Nessuna mano al palo o contatto con il suolo durante il movimento



Dinamici 8,0

D8_009 ControLacaflip Split Landing		D8_010 Cup Grip Handspring To Shoulder Mount	
https://www.youtube.com/watch?v=8K8vzSZSC2M&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=34	- Gamba interna tra il braccio esterno e il palo - Posizione finale: spaccata	https://www.youtube.com/watch?v=assqNMBmkgk&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=37	- Posizione iniziale: cup grip handspring - Posizione finale: shoulder mount straddle
D8_011 Back Flip Floor Landing			
https://www.youtube.com/watch?v=vUm004Uutl4&list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=40	- Posizione iniziale al palo, nessun contatto con il pavimento - Posizione finale a terra		



Dinamici 9,0

D9_001 Handspring Fall		D9_002 Flic Flac Into Walkover	
https://www.youtube.com/watch?v=17sXYWcLdZk&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=4	• Posizione iniziale: Hand-spring Twisted grip • Nessun contatto con il pavimento • Posizione finale: Inverted Straddle	https://www.youtube.com/watch?v=gkUAqNnB9Xo&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=1	• Posizione iniziale e finale a terra



Dinamici 10,0

D10_001 Russian Split Drop		D10_002 Double Knee Hang Into Split	
https://www.youtube.com/watch?v=nvKvct68lrk&list=PL09m-lglC4xvCa4I5KztaozbfAc3-Bqeqda&index=82	• Posizione iniziale: Russian Split 180° • Minimo drop di 1 metro • Nessun contatto mani - palo • La posizione iniziale non deve essere parallela al suolo	https://youtu.be/7nvMSx-elyU	• Partenza da double knee hang • E' necessaria una rotazione intorno all'asse longitudinale del corpo prima dell'atterraggio • Posizione finale: split
D10_003 Flic Flac To Split		D10_004 Fonji 3	
https://www.youtube.com/watch?v=FYGH9K-Fli4&list=PL09m-lglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=6	• Posizione iniziale: in piedi • Posizione finale: spaccata sagittale	https://www.youtube.com/watch?v=uXJ--VOzWzA&list=PL09m-lglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=54	• Posizione iniziale a scelta • Nessun contatto con il pavimento
D10_005 Forearm Cartwheel On Pole		D10_006 Twisted Grip Full Twist To Ballerina	
https://www.youtube.com/watch?v=YDO6n8iaf1s&list=PL09m-lglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=79	• Posizione iniziale e finale al palo • Nessun contatto con il pavimento	https://www.youtube.com/watch?v=FqK9Om2vyqA&list=PL09m-lglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=53	• Posizione iniziale: nessun contatto con il pavimento
D10_007 One Hand Back Flip			
https://www.youtube.com/watch?v=UkA71Jt9UrQ&list=PL09m-lglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=69	• Solo mano interna a contatto con il palo		



Dinamici 11,0

D11_001 Breschi Back Flip Out 1		D11_002 Flag Grip To Cup Grip Iron X	
https://www.youtube.com/watch?v=AJQbjGGjroI&list=PL09-mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=2	- Necessaria una rotazione intorno al palo e all'asse longitudinale del corpo prima del salto - Nessun contatto dei piedi con il palo - Posizione finale: in piedi, nessun contatto delle mani con il pavimento	https://www.youtube.com/watch?v=Qd2FDKy10Zg&list=PL09-mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=78	- Posizione iniziale: Flag Grip - Nessun contatto con il pavimento - Posizione finale: Cup Grip Iron X con busto parallelo al pavimento
D11_003 Forearm Back Flip To Sit			
https://www.youtube.com/watch?v=eUWKhuwMkcl&list=PL09-mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=66	- Nessun contatto con il pavimento - Posizione finale: Seated Tuck		



Dinamici 12,0			
D12_001 Handstand To Shoulder Mount Drop		D12_002 Front Flip Jump In Shoulder	
https://www.youtube.com/watch?v=TM7gExshQLw&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=2	• Posizione iniziale: Handstand straddle • Posizione finale: Shoulder Mount Straddle	https://www.youtube.com/watch?v=Sqi0dv9Q4JE&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=5	• Posizione iniziale: In piedi, davanti al palo • Posizione finale: shoulder mount straddle
D12_003 Chest Momentum Back Flip Out		D12_004 Paggi Regrip Passè	
https://www.youtube.com/watch?v=qk9F5LpOhoU&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=59	• Posizione finale a terra	https://www.youtube.com/watch?v=srSeJwrKPbE&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=3	• Posizione iniziale: Forearm Grip • Posizione finale: Shoulder Mount Plank Passè
D12_005 Breschi Back Flip Out 2		D12_006 Gainer Lachè	
https://www.youtube.com/watch?v=pTw29FsOE4&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=3	• Posizione iniziale con un piede al palo spin • Rotazione intorno al palo e all'asse longitudinale del corpo prima dell'esecuzione del salto • Posizione finale: in piedi, nessun contatto delle mani con il pavimento	https://www.youtube.com/watch?v=bRKjDdXGruE&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=58	• Posizione finale: in piedi, nessun contatto delle mani con il pavimento



Dinamici 13,0			
D13_001 Shoulder Mount To Handstand Drop		D13_002 Fonji 360°	
https://www.youtube.com/watch?v=ic7wy7G4yQU&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=57	• Posizione iniziale: Shoulder Mount • Posizione finale: Handstand		• Partenza e arrivo dallo stesso lato del palo, con la stessa direzione • Posizione di partenza: flag grip
D13_003 Masalova Jump Out		D13_004 Dismount Flip Out (Coker Flip)	
	• Posizione iniziale: Russian Split • Posizione finale: in piedi a terra, di schiena al palo	https://www.youtube.com/watch?v=PgUUWubVuNg&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=7	• Nessun contatto delle mani con il pavimento all'atterraggio
D13_005 Russian Split Horizontal Drop			
https://www.youtube.com/watch?v=nvKvct68lrk&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3-Bqeqda&index=82	• Posizione iniziale: Russian Split Horizontal 180° • Minimo drop di 1 metro • Nessun contatto mani - palo		



Dinamici 14,0

D14_001 Politov		D14_002 Chinese Back Flip Out	
https://www.youtube.com/watch?v=TWWh1YJJzYKc&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=1	• Posizione iniziale: shoulder mount • Posizione finale: pencil grip	https://www.youtube.com/watch?v=KR8_OTzohql&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=60	• Posizione finale a terra
D14_003 Masalova Half Twist Jump out (Palmerini)			
https://youtube.com/shorts/PF1HFzD-hDk?feature=share	• Posizione iniziale: Russian Split • Posizione finale: in piedi a terra, rivolta verso il palo		



Dinamici 15,0

D15_001 Politov Into Superman		D15_002 Montanaro Bridge Drop	
https://www.youtube.com/watch?v=vhsQVLP9C38&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=2	• Posizione iniziale e finale al palo • Posizione finale: Superman	https://www.youtube.com/watch?v=6kZ8l7nseh&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfA-c3Bqeqda&index=8	• Posizione iniziale: Dangerous Bridge • Nessun contatto con il pavimento
D15_003 Fedotov Jump		D15_004 Politov Drop	
	• Posizione iniziale e finale al pavimento	https://www.youtube.com/watch?v=6MCvIHUhdA&list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfA-c3Bqeqda	• Posizione iniziale: chest momentum • Minimo 1 metro di drop



Elemento A Terra			
A1_001 Capovolta Avanti		A1_002 Capovolta Indietro	
https://www.youtube.com/watch?v=JRSGgvwOt6k&list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2-JHhnX6-1m&index=11	• Valore di 1 • Partenza in piedi • Arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani	https://www.youtube.com/watch?v=6U5Mu2Si4gs&list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2-JHhnX6-1m&index=8	• Valore di 1 • Partenza in piedi • Arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani • La rotazione avviene sulla nuca e non sulla spalla
A1_003 Shoulder Roll		A1_004 Salto Pennello	
https://youtu.be/l75XpiWa-EU8	• Valore di 1 • Partenza in posizione prona • Rotazione in avanti su una spalla • Gambe completamente estese durante tutto il movimento	https://youtube.com/shorts/M-ev6mXkOy0?feature=share	• Valore di 1 • Partenza in piedi • Tenuta corporea verticale, con gambe estese
A2_001 Fish Flop		A2_002 Ruota	
https://youtu.be/t71bEh-W78CI	• Valore di 2 • Partenza in posizione supina • Rotazione indietro su una spalla • Posizione finale: busto sollevato braccia estese in spinta e gambe estese e divaricate	https://www.youtube.com/watch?v=h2FBO5uEqxg&list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2-JHhnX6-1m&index=3	• Valore di 2 • L' Appoggio delle mani avviene in due tempi diversi. • L'arrivo delle gambe avviene in due tempi diversi. • Passaggio del bacino alla verticale
A2_003 Pennello 180°		A2_004 Salto del Gatto	
https://youtube.com/shorts/dE51RFNX83g?feature=share	• Valore di 2 • Partenza in piedi • Tenuta corporea verticale, con gambe estese • 180° di rotazione prima dell'atterraggio	https://youtube.com/shorts/fzfYzaUN0QI?feature=share	• Valore di 2 • Partenza in piedi • Gambe dissociate durante il salto



Elemento A Terra			
A2_005 Sforbiciata Tesa		A2_006 Infilata	
https://youtube.com/shorts/H8pljG6k9M?feature=share	• Valore di 2 • Partenza in piedi • Gambe alternate completamente estese	https://www.youtube.com/watch?v=bDDM7m9D-9Y&list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2-JHhnX6-1m&index=10	• Valore di 2 • Passaggio della gamba tesa su un unico asse
A3_001 Ruota a un braccio		A3_002 Ruota sui gomiti in pincha	
https://youtu.be/_e7TWkYp-lhg	• Valore di 3 • Una sola mano a terra • L'arrivo delle gambe avviene in due tempi diversi. • Passaggio del bacino alla verticale	https://youtu.be/71FpgtQFxfc	• Valore di 3 • L'Appoggio dei gomiti avviene in due tempi diversi. • L'arrivo delle gambe avviene in due tempi diversi. • Passaggio del bacino alla verticale
A3_003 Verticale sulla Testa (Treppiede)		A3_004 Queda de Rins	
https://youtu.be/FJPF3OX-WXJE	• Valore di 3 • Bacino alla verticale • Tenuta 2 secondi	https://youtu.be/nLBnQfqo-JEs	• Valore di 3 • Gomito a contatto col fianco. Gambe in posizione a scelta, ma piedi staccati da terra per 2 secondi. Guancia in appoggio
A4_001 Rovesciata Avanti		A4_002 Tuffo	
https://www.youtube.com/watch?v=T0ok-go2iHc&list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&index=6	• Valore di 4 • Partenza e arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani • passaggio del bacino sulla linea della verticale	https://youtu.be/5SJe-1m6gwQ	• Valore di 4 • Durante il movimento lo stacco dei piedi avviene con le braccia tese



Elemento A Terra			
A4_003 Ruota sulla Testa (Treppiede)		A4_004 Bichè	
https://youtu.be/CQAbGF-vy8NM	• Valore di 4 • L' Appoggio delle mani avviene in due tempi diversi. • L'arrivo delle gambe avviene in due tempi diversi. • Passaggio del bacino alla verticale	https://youtu.be/tePPOm0-dOTY	• Valore di 4 • Partenza in piedi • Apertura di 180° durante la fase di volo • Il tallone della gamba anteriore si trova sotto il gluteo corrispondente
A4_005 Cosacco ad 1		A4_006 Keep	
https://youtube.com/shorts/TSRdUgbTDC0?feature=share	• Valore di 4 • L'angolo busto/gambe durante la fase di volo deve essere uguale o minore a 90° e la gamba tesa avanti almeno all'orizzontale • Arrivo ad un piede	https://youtu.be/33Sd7-FE9alo	• Valore di 4 • Partenza a terra • Fase di volo • Arrivo in piedi
A5_001 Rondata		A5_002 Rovesciata Indietro	
https://www.youtube.com/watch?v=3e2GE51-fRk&list=PL09mlglC4xvAt6-jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&index=14	• Valore di 5 • Il corpo effettua una fase di volo prima dell'appoggio dei piedi. • Le mani poggiano a terra ruotate di 180 ° gradi e parallele. • Arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani	https://www.youtube.com/watch?v=p-5WMYzq1Qc&list=PL09mlglC4xvAt6-jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&index=5	• Valore di 5 • Partenza in piedi su una gamba. • Arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani • Passaggio del bacino sulla linea della verticale
A5_003 Verticale + Capovolta Avanti		A5_004 Ruota sulle Spalle	
https://youtu.be/oyLPck5z-wbo	• Valore di 5 • Partenza in piedi	https://youtu.be/7sbPVZxz-K0U	• Valore di 5 • Gambe e busto in asse verticale (passare dalla posizione della candela)



Elemento A Terra			
A5_005 Fish Flop + Capovolta		A5_006 Passè Doppio	
https://youtu.be/Q1TBg-PEYGVk	• Valore di 5 • Partenza in posizione supina • Rotazione avanti su una spalla	https://youtu.be/MJy8q-w4eebl	• Valore di 5 • 720° di rotazione su avampiede
A5_007 Enjambe 160°		A6_001 Rovesciata Arrivo in Seduta	
https://youtu.be/E-mHjFq1-f3k	• Valore di 5 • Durante il movimento la gamba anteriore si trova parallela al pavimento • Apertura 160°	https://youtube.com/shorts/UphavOX8ew8?feature=share	• Valore di 6 • Partenza in piedi su una gamba • Arrivo seduta una gamba piegata e una stesa dopo aver effettuato un cambio gamba
A6_002 Salto Carpiato divaricato a 180°		A6_003 Ralenko	
https://youtu.be/9d-CUc0i0-RY	• Valore di 6 • Le gambe devono essere parallele al suolo e ci deve essere un'apertura delle gambe maggiore o uguale a 135° con le anche ruotate avanti.	https://www.youtube.com/watch?v=20mapXWEsdY&list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2-JHhnX6-1m&index=4	• Valore di 6 • Durante il movimento le gambe passano per la linea parallela al suolo
A6_004 Verticale sugli Avambracci (Pincha)		A6_005 Rovesciata Avanti a 1 Braccio	
https://youtu.be/u-k3c6_DZ-L8	• Valore di 6 • Tenuta 2 secondi • La testa non è a contatto con il pavimento	https://youtu.be/RTSHRtt1-zmg	• Valore di 6 • Movimento in avanti • Passaggio per la sagittale • Arrivo su un piede



Elemento A Terra			
A6_006 Rovesciata Araba		A6_007 Bichè a Boucle	
https://youtu.be/pHWMA0-ve57k	• Valore di 6 • Partenza seduta a terra, spinta indietro su un braccio passando per una rovesciata indietro • Arrivo in piedi	https://youtu.be/gsfUVR-jrlnM	• Valore di 6 • Piede posteriore sopra la testa, apertura 180° • Schiena inarcata
A6_008 Ribaltino		A7_001 Rovesciata Indietro a Un Braccio	
https://youtu.be/Bntlf1fTt90	• Valore di 6 • Partenza in piedi o in ginocchio • Passaggio in ponte • Srotolo sul petto in posizione prona	https://youtu.be/2DO5AC-T3hlo	• Valore di 7 • Movimento indietro • Passaggio per la sagittale • Arrivo su un piede
A7_002 Tic Tac		A7_003 Risalita In Ponte	
https://youtu.be/cAZky-ZXwYb0	• Valore di 7 • Inizio del movimento con una rovesciata avanti, il piede che appoggia spinge per effettuare un movimento di ritorno.	https://youtu.be/eDNIA4qn120	• Valore di 7 • Partenza in ginocchio • Transizione spinta sul collo del piede • Arrivo in ponte
A7_004 Doppio Fish Flop		A7_005 Pull-over a Una Gamba	
https://youtu.be/R0_pfreRv-fU	• Valore di 7 • Rotolamento ginocchia - petto e petto - ginocchia con passaggio sulla spalla	https://youtu.be/fJzFQeB-QeM4	• Valore di 7 • Bloccare le gambe unite parallele a terra, poi appoggiare un piede dall'altra parte



Elemento A Terra			
A7_006 Au Batido		A7_007 Tilt gamba a 180°	
https://youtu.be/f4FI-78-q4ns	• Valore di 7 • Una sola mano al pavimento. La gamba va tesa vicino alla spalla fino ad arrivare parallela al pavimento.		• Valore di 7 • Apertura in spaccata frontale a 180° • Mano inferiore non a contatto con il pavimento • Tenuta 2 secondi
A7_008 Salto Butterfly		A7_009 Enjambè 180°	
https://youtu.be/2I9UfJSAz-sQ	• Valore di 7 • Le gambe passano insieme sopra la linea orizzontale con il busto parallelo al suolo.	https://youtu.be/E-mHjFq1-f3k	• Valore di 7 • Durante il movimento la gamba anteriore si trova parallela al pavimento • Apertura 180°
A7_010 Rovesciata con Cambio Gamba		A8_001 Breakdance Headspin	
https://youtu.be/bh0WeA6-xull	• Valore di 7 • Durante il movimento si effettua un cambio di gamba	https://youtu.be/ctOI2CP-x7eA	• Valore di 8 • Almeno 180 gradi di rotazione da quando si staccano le mani a quando si appoggiano di nuovo
A8_002 Scorpiao		A8_003 Ribaltata	
https://youtu.be/ropuKie-E9A8	• Valore di 8 • Braccia tese dietro la testa. • Appoggio sulle mani, non sui gomiti. • Almeno una gamba dietro la testa. • Tenuta 2 secondi	https://youtu.be/EMUk1O-ZCDwk	• Valore di 8 • Partenza in piedi • Transizione in ponte • Stacco di entrambe le gambe contemporaneamente



Elemento A Terra			
A8_004 Risalita In Punta		A8_005 Rovesciata Verticale + Srotolo a Terra	
https://youtu.be/S51it0o-BOzM	• Valore di 8 • Partenza in ginocchio • Transizione spinta sul collo del piede • Arrivo in piedi	https://youtu.be/ATgb1Ba-kAUs	• Valore di 8 • Partenza in piedi • Rovesciata indietro • Transizione in verticale ben visibile • Arrivo in posizione prona
A8_006 Giro in Aggancio Sagittale		A8_007 Giro in Aggancio Laterale	
https://youtu.be/WrkeFy-TbFFc	• Valore di 8 • 360° di rotazione • Gambe stese • Spaccata sagittale	https://youtu.be/EpFk2tt-s1ew	• Valore di 8 • 360° di rotazione • Gambe stese • Spaccata frontale
A9_001 Flic Flac		A9_002 Ruota Senza Mani	
https://www.youtube.com/watch?v=HQfQ6hrNqkY&list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2-JHhnX6-1m&index=9	• Valore di 9 • Partenza piedi chiusi • sbilanciamento all'indietro prima del salto • nella fase di volo la posizione delle gambe può essere unite o smezzate • Arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani	https://www.youtube.com/watch?v=ZFWrh7WsraE&list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2-JHhnX6-1m&index=2	• Valore di 9 • Partenza e arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani • passaggio del bacino sulla linea della verticale.
A9_003 Macaco		A9_004 Pull-over Saltato	
https://youtu.be/agy8Zj-VydVM	• Valore di 9 • Partenza e atterraggio su due piedi, non una gamba alla volta	https://youtu.be/DQVix-S5UGPg	• Valore di 9 • Bloccare le gambe unite parallele a terra. • Atterrare con entrambi i piedi insieme.



Elemento A Terra			
A9_007 Giro in Aggancio Boucle		A10_001 Giro in Aggancio Teso	
https://youtu.be/XAjNnGF-nAwQ	• Valore di 9 • Rotazione 360° • Piede superiore in prossimità della testa	https://youtu.be/nnFhu5Fl-x7c	• Valore di 10 • Rotazione 360° • Gambe tese • Apertura 180°
A10_002 Salto Indietro		A10_003 Salto Avanti	
https://www.youtube.com/watch?v=6H4_UI6rrX8&list=PL09mlglC4xvAt6jHCEtNj1y2-JHhnX6-1m&index=13	• Valore di 10 • Partenza e arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani • spalle parallele durante la rotazione	https://www.youtube.com/watch?v=FMm5UL0Ukw0&list=PL09mlglC4xvAt6jHCEtNj1y2-JHhnX6-1m&index=12	• Valore di 10 • Partenza e arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani • spalle parallele durante la rotazione
A10_004 Verticale tenuta			
https://www.youtube.com/watch?v=4-n6l1neEDY&list=PL09mlglC4xvAt6jHCEtNj1y2-JHhnX6-1m	• Valore di 10 • Tenuta per due secondi • Gambe chiuse e tese • bacino e gambe sulla linea delle verticale		