

Test 2

Corpo Libero n° 2 (Junior e Allieve)

Partenza in stazione eretta, piedi in sesta posizione relevée:

eseguire 2 chainée verso destra seguiti da una capovolta avanti che si conclude con l'arto inferiore destro in appoggio diretto al suolo in relevée; dalla posizione in ginocchio eseguire immediatamente una ruota con cambio degli arti inferiori nel momento della posizione ritta rovesciata, poggia quindi per primo l'arto inferiore destro e, con passaggio dalla prima posizione dell'arto opposto (sinistro), arrivare in tombée per eseguire un pivot a boucle con aiuto. Terminata la rotazione con arto sinistro, eseguire un passaggio diretto dalla prima posizione per realizzare un secondo pivot a boucle con aiuto a destra.

Al termine della seconda difficoltà di pivot passaggio diretto per eseguire una ricorsa con pre-salto che permetterà la realizzazione di un salto enjambé (destro) con arrivo diretto sulla gamba di terra in equilibrio grand écart dorsale teso con aiuto (**per le allieve solo salto enjambé senza equilibrio**).

Con passaggio diretto dalla prima ripeto tutta la sequenza dalla serie di rotazioni e pre-acrobatiche verso sinistra (2 chainée, cap. etc. etc) fino alla difficoltà di salto con arrivo diretto nella difficoltà di equilibrio con l'arto sinistro. Nella seconda parte della sequenza eseguire una difficoltà di rotazione in penchée (prima di destra e poi di sinistra) al posto del pivot a boucle con aiuto.

N.B.:

- termine dell'intera sequenza in posizione libera;
- durante gli elementi la posizione degli arti superiori è libera;
- tutti i passaggi da una posizione all'altra devono essere diretti con passaggio dalla prima posizione ed in relevée.