



















QUADRE RECOPIULATORI DIFICULTATS ESPECÍFIQUES
DIFICULTAT A = 0,10

SALT	
Salt vertical amb cames juntes amb rotació de 180°	
Salt agrupat	
Temps levé dreta i esquerra	
Salt galop	
Salt en pasé amb rotació de 180°	
EQUILIBRI	
Equilibri en cupé obert o tancat	
Equilibri en pasé obert o tancat	
Equilibri amb obertura de la cama a 45° en totes les posicions	
GIR	
Gir de 360° en cupé	
Gir de 360° amb obertura de la cama a 45° en totes les posicions	
Chainé de 360°	
Gir de 360° en pasé	
FLEXIBILITAT	
Onda total de cos des de la posició de peu amb cames juntes	
Onda total de cos des de la posició d'asseguda	
Extensió del tronc des de genolls a terra amb cames juntes com a mínim a 90° i es permet arribar en flexió dorsal fins a terra.	
Extensió del tronc dempeus i cames juntes com a mínim a 90°.	
Sapo amb passada per l'espagat frontal	
Caragol fins a la posició d'esfinx amb cames juntes	
Espagat en el pla sagital i en el pla frontal	
Tour plongé endavant amb recolzament de la mà a terra*	

*encara que al codi 2008 valori el tour plongé endavant sense recolzament com una dificultat A=0,10; en codi vigent pel 2010 es considerarà una B=0,20. I, per tant, es consideren dificultats diferents (veure requadre dificultats 0,20).

QUADRE RECOPIULATORI DIFICULTATS ESPECÍFIQUES
DIFICULTAT B = 0,20

SALT	
Salt agrupat amb gir de 180°*	
EQUILIBRI	
Equilibri pasé amb flexió de tronc endarrere	
Equilibri en cercle amb ajuda d'una o dues mans	
Equilibri cosaco	
FLEXIBILITAT	
Rotació al voltant de l'eix horitzontal enllaçada a la posició d'extensió de tronc a més de 90° des de genolls a terra i cames juntes.	
Rotació al voltant de l'eix horitzontal enllaçada a la posició d'extensió de tronc a més de 90° des de peus plans i cames juntes.	
Tour plongé endavant sense recolzament	