

# Tavola degli elementi

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

|                           |
|---------------------------|
| <b>Flessibilità</b>       |
| <b>Forza</b>              |
| <b>Spin On Static</b>     |
| <b>Dinamici</b>           |
| <b>Double</b>             |
| <b>Acrobatici A Terra</b> |

I requisiti minimi generali 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

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.

## Flessibilità 1,0

| A001 Ballerina Floor Based (160°)                                                   |                                                                                                                                                                                                                          | A002 Pole Straddle Floor Based (160°)                                                |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piede inferiore a contatto con il pavimento</li> <li>• Apertura minima 160°</li> <li>• Ascella del braccio superiore a contatto con il palo</li> </ul>                          |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piede inferiore a contatto con il pavimento</li> <li>• Apertura minima 160°</li> <li>• Busto parallelo al pavimento</li> </ul>          |
| A003 Jamilla                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          | A004 Shishi Spin                                                                     |                                                                                                                                                                                  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mano esterna alta, mano interna bassa e coscia interna a contatto con il palo</li> <li>• Gambe completamente stese e parallele al pavimento</li> </ul>                          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testa e spalle completamente davanti al palo</li> <li>• Gamba inferiore completamente stesa</li> </ul>                                  |
| A005 Inside Leg Hook Half Straddle                                                  |                                                                                                                                                                                                                          | A006 Baby                                                                            |                                                                                                                                                                                  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gamba interna agganciata al palo posteriormente, gamba esterna stesa lateralmente</li> <li>• Braccio interno steso</li> <li>• Gamba esterna minimo parallela a terra</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gamba in spinta contro il palo gamba esterna posteriormente</li> <li>• Braccio interno steso</li> <li>• Apertura minima 160°</li> </ul> |

## Flessibilità 1,0

### A007 Stargazer Floor Based



- Piede inferiore a contatto con il pavimento
- Testa almeno alla linea del bacino

### A008 Variante Baby Gamba Stesa



- Gamba interna in spinta contro il palo, gamba esterna stesa lateralmente
- Braccio interno steso
- Gamba esterna minimo parallela al pavimento

## Flessibilità 2,0

### A009 Inside Leg Hang Elbow Split 160°



- Punti di contatto: gomito e interno coscia della gamba interna
- Apertura minima 160°

### A010 Knee Release



- Punti di contatto: interno cosce e mani
- Braccia al palo sotto alla testa

### A011 Split On Pole Floor Based



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

### A012 Unicorn Floor Based



- Gamba superiore agganciata al palo, gamba inferiore completamente stesa con piede a contatto con il pavimento
- Un gomito al palo, l'altra mano prende caviglia della gamba inferiore

### A013 Boomerang



- Braccia distese
- Gambe completamente stese, minimo parallele al pavimento

### A014 Crossbow Floor Based



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

## Flessibilità 2,0

### A015 Reiko Passè



- Punti di contatto: mani e piede
- Gamba in spinta contro il palo completamente stesa
- Gamba posteriore piegata

### A016 Butterfly Handstand 160°



- Punti di contatto: dal ginocchio alla caviglia della gamba anteriore e petto
- Apertura minima 160°

## Flessibilità 3,0

### A017 Superman Crescent (Floor Based)



- Gambe completamente stese
- Braccia completamente stese

### A018 Crossbow on Knees



- Entrambe le ginocchia a contatto con il palo
- Busto parallelo al pavimento
- Entrambi i gomiti al palo
- Apertura minima 160°

### A019 Bridged Layback



- Gambe completamente stese, parallele al pavimento
- Entrambe le mani al palo

### A020 Ballerina 180°



- Nessun contatto con il pavimento
- Apertura minima 180°

### A021 Back Support Split 180°



- Punti di contatto: una mano e un'ascella
- Apertura minima 180°

### A022 Iguana Back Bend



- I piedi toccano la testa, con 20 gradi di tolleranza

## Flessibilità 3,0

### A023 Chopstick 160°



- Mano alta al palo
- Apertura minima 160°

### A024 Split On Pole



- Mani dietro alla gamba superiore
- Apertura minima 180°

## Flessibilità 4,0

### A025 Cocoon 160°



- Punti di contatto: gamba interna e fianco
- Apertura minima 160°

### A026 Jade 160°



- Braccio basso supporta il corpo
- Apertura minima 160°

### A027 Allegra 160°



- Apertura minima 160°

### A028 Capezio Passè 160°



- Gamba inferiore completamente stesa
- Apertura minima 160°

### A029 Standing Split 160°



- Nessun contatto al palo con le mani
- Apertura minima 160°

### A030 Broken Doll 160°



- Il braccio superiore non ha contatti con il palo
- Apertura minima 160°



## Flessibilità 4,0

### A031 Underarm Pike



- Gambe parallele al palo

### A032 Fly Bird



- Nessun contatto al palo con le mani

### A033 Jayden Torsion



- Una sola Mano al palo
- Gamba inferiore completamente stesa e parallela al pavimento

### A034 Inside Leg Hang Elbow Split 180°



- Punti di contatto: gomito e interno coscia della gamba interna
- Apertura minima 180°

## Flessibilità 5,0

### A035 Jade 180°



- Braccio basso supporta il corpo
- Apertura minima 180°

### A036 Russian Split 45° (160°)



- Il corpo si trova a 45° rispetto al pavimento
- Gambe completamente stese
- Apertura minima 160°

### A037 Dragontail Straddle 160°



- Gambe parallele al pavimento
- Apertura minima 160°

### A038 Cocoon 180°



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

### A039 Allegra Passè 180°



- Apertura minima 180°

### A040 Ballerina Straddle 160°



- Gambe parallele al pavimento
- Apertura minima 160°

## Flessibilità 5,0

### A041 Chopstick 180°



- Il braccio è a contatto con il palo mediante ascella e mano
- Apertura minimis 180°

### A042 Floor K 160°



- Punti di contatto: una mano e un piede
- Apertura minima 160°

### A043 Lux



- Testa all'altezza del bacino o più alta

### A044 Sneaky Split 160°



- Busto parallelo al pavimento
- Apertura minima 160°

### A045 Iguana Back Bend



- I piedi sono in contatto con la testa

## Flessibilità 6,0

### A046 Jade Passè 180°



- Apertura minima 180°

### A047 Dragontail Front Split 160°



- Gambe completamente stese
- Apertura minima 160°

### A048 Chopstick Passè 180°



- Apertura minima 180°

### A049 Allegra Split Full Extended 160°



- Gambe completamente stese
- Apertura minima 160°

### A050 Handstand Vertical Split 180°



- Gambe completamente stese
- Apertura minima 180°

### A051 Dragonfly Passè 160°



- Apertura minima 160°

## Flessibilità 6,0

### A052 Capezio Passè 180°



- Gamba inferiore completamente stesa
- Apertura minima 180°

### A053 Keem Underarm Split 160°



- Ascella e talloni al palo
- Busto parallelo al palo
- Apertura minima 160°

### A054 Standing Split 180°



- Nessun contatto al palo con le mani
- Apertura minima 180°

### A055 Shoulder Mount Split 180°



- Gambe in spaccata sagittale
- Apertura minima 180°

### A056 Braid Split 180°



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

### A057 Twisted V



- Gambe completamente stese
- Gamba posteriore dietro la spalla opposta

## Flessibilità 7,0

| A058 Superman V       |                                                                                                                       | A059 Alesia 180°                   |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gamba superiore completamente stesa e almeno parallela al pavimento</li> </ul> |                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Una sola ascella al palo</li> <li>Apertura minima 180°</li> </ul>                                                                        |
| A060 Machine Gun 180° |                                                                                                                       | A061 Allegra Split 180°            |                                                                                                                                                                                 |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Busto e gambe parallele al pavimento</li> <li>Apertura minima 180°</li> </ul>  |                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gamba posteriore in passè</li> <li>Apertura minima 180°</li> </ul>                                                                       |
| A062 Hug Jade 180°    |                                                                                                                       | A063 Elbow Hold Frontal Split 180° |                                                                                                                                                                                 |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nessuna mano o ascella al palo</li> <li>Apertura minima 180°</li> </ul>        |                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gomito superiore e caviglia inferiore a contatto con il palo</li> <li>Gambe completamente stese</li> <li>Apertura minima 180°</li> </ul> |

## Flessibilità 7,0

### A064 Dragontail Backbend



- Piedi in contatto con la testa

### A065 Shevtsova Split 180°



- Una mano in contatto con il palo
- Piede superiore dietro il palo
- Apertura minima 180°

### A066 Eagle 160° Passè



- Entrambe le gambe sono piegate
- Apertura minima 160°

### A067 Iguana Split Passè



- Una gamba completamente stesa, parallela al pavimento, l'altra in passè, parallela al palo

### A068 Flying K Elbow Lock 180°



- Petto rivolto lateralmente
- Apertura minima 180°

## Flessibilità 8,0

| A069 Allegra 180°                                                                   |                                                                                                                                     | A070 Over Split On Pole                                                              |                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe completamente stese</li> <li>• Apertura minima 180°</li> </ul>                       |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busto sotto la linea parallela con il pavimento</li> <li>• Gamba inferiore completamente stesa</li> <li>• Apertura di più di 180°</li> </ul> |
| A071 Capezio Split 180°                                                             |                                                                                                                                     | A072 Inverted Bird Of Paradise 180°                                                  |                                                                                                                                                                                       |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe completamente stese</li> <li>• Apertura minima 180°</li> </ul>                       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe completamente stese in spaccata sagittale</li> <li>• Apertura minima 180°</li> </ul>                                                   |
| A073 Bird Of Paradise 180°                                                          |                                                                                                                                     | A074 Floor K 180°                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe completamente stese in spaccata sagittale</li> <li>• Apertura minima 180°</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una mano a terra</li> <li>• Gambe in spaccata sagittale</li> <li>• Apertura minima 180°</li> </ul>                                           |



## Flessibilità 8,0

### A075 Eagle Passè 180°



- Entrambe le gambe sono piegate
- Apertura minima 160°

### A076 Sneaky Split 180°



- Busto parallelo al pavimento
- Apertura minima 160°

### A077 Pegasus (Downward) 180°



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

### A078 Dragonfly 160°



- Gambe completamente stese
- Apertura minima 160°

### A079 Dragontail Front Split 180°



- Gambe completamente stese parallele al pavimento
- Apertura minima 180°

### A080 Back Split 180°



- Busto parallelo al pavimento
- Apertura minima 180°

## Flessibilità 8,0

### A081 Back Elbow Split 180°



- Gambe parallele al palo
- Apertura minima 180°

### A082 One Hand Inverted Split 180°



- Solo mano inferiore al palo
- Apertura minima 180°

### A083 Russian Split 30° (180°)



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

### A084 Brass Monkey Split 180°



- Gambe parallele al palo
- Apertura minima 180°

### A085 Pignatelli Moonback



- Gambe completamente stese
- Testa almeno all'altezza del bacino

### A086 Twisted Grip Split Plank 180°



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

## Flessibilità 8,0

### A087 Over Fish



- Solo un piede a contatto con il palo

### A088 Yogini Split 180\*



- Punti di contatto: ascella e fianco
- Apertura minima 180°

## Flessibilità 9,0

### A089 Elbow Hold Split 180°



- Gambe completamente stese e almeno parallele al pavimento
- Apertura minima 180°

### A090 Bui Bui Bend Legs Open



- Braccio inferiore completamente steso
- Gambe completamente stese e divaricate

### A091 Eagle Leg Fully Extended 180°



- Gamba posteriore completamente stesa
- Apertura minima 180°

### A092 Handspring Split On Pole 180°



- Un piede appoggiato al palo
- Apertura minima 180°

### A093 Flying K 180°



- Apertura minima 180°

### A094 Spatchcock



- Nè mani nè gomiti al palo
- Caviglie al palo

## Flessibilità 9,0

| A095 Extended Dragontail                                                            |                                                                                                                                                      | A096 Reverse Back Split 180°                                                         |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacino e gambe paralleli al pavimento</li> </ul>                                                              |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Busto parallelo al pavimento</li> <li>Apertura minima 180°</li> </ul>                        |
| A097 Extreme Jade Straight Arm 180°                                                 |                                                                                                                                                      | A098 Russian Split 180° (20° Tolerance)                                              |                                                                                                                                     |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Petto rivolto al soffitto, una sola mano al palo</li> <li>Apertura minima 180°</li> </ul>                     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Busto parallelo al pavimento, con 20° di tolleranza</li> <li>Apertura minima 180°</li> </ul> |
| A099 Extreme Jade Underarm 180°                                                     |                                                                                                                                                      | A100 Pignatelli Side Contortion                                                      |                                                                                                                                     |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Busto parallelo al pavimento</li> <li>Ascella al palo, braccio steso</li> <li>Apertura minima 180°</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Solo una mano e un piede al palo</li> <li>Gambe completamente stese</li> </ul>               |

## Flessibilità 9,0

### A101 Rainbow Marchenko 45°



- Gambe completamente stese, gamba inferiore almeno parallela al pavimento

### A102 Dragonfly 180°



- Gambe completamente stese
- Apertura minima 180°

### A103 Back Split Over Head Leg Bent



- Testa a contatto con la gamba superiore
- Gamba inferiore piegata
- Apertura minima 180°

### A104 Extreme Craddle



- Braccia davanti alle gambe
- Braccia e gambe completamente stese

## Flessibilità 10,0

### A105 Flying K Passè 180°



- Una mano e un piede al palo, gamba posteriore in passè
- Apertura minima 180°

### A106 Cocoon Leg Fully Extended 180°



- Gamba anteriore completamente stesa
- Apertura minima 180°

### A107 Bozina Split 180°



- Solo una mano al palo
- Apertura minima 180°

### A108 Russian Split 180°



- Busto parallelo al pavimento
- Apertura minima 180°

### A109 Bui Bui Bend



- Braccio inferiore completamente steso
- Gambe chiuse e completamente stese

### A110 Satellite



- Solo gomito e spalla a contatto con il palo
- Gambe completamente stese e parallele al pavimento
- Apertura minima 180°

## Flessibilità 13,0

### A111 Super Pain



- Piede superiore e mani sopra alla testa
- Busto più alto della linea parallela al pavimento

### A112 Rinaldi Split 180°



- Mano superiore al palo
- Busto parallelo al pavimento
- Gambe completamente stese

### A113 Coralie Cocoon



- Nessuna mano al palo
- Gambe completamente stese



## Flessibilità 15,0

### A114 Back Split Over Head



- Testa a contatto con la gamba superiore
- Apertura minima 180°

### A115 Koroteva Spatchcock



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

### A116 Galli Eagle 180°



- Gambe completamente stese
- Apertura minima 180°

## Forza 1,0

### B001 Walk



- I piedi sono sollevati dal pavimento
- Almeno 3 passi

### B002 Fireman



- Gambe parallele al pavimento

### B003 Pole Sit



- Mani e piedi non hanno contatto con il palo

### B004 Seated Side Tuck



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

### B005 Seated Tuck



- Le mani non hanno contatto con il palo
- Il busto è laterale al palo, avvicinato alle gambe

### B006 Fireman Spin Pike



- Braccia completamente stese
- Gambe completamente stese, contatto con il palo all'altezza delle ginocchia

## Forza 1,0

### B007 Angel



- Gambe completamente stese

### B008 Front Hook



- Rotazione in avanti, gambe in posizione fang
- Braccio interno alto ed esterno basso

### B009 Back Hook



- Rotazione all'indietro, gambe in posizione fang
- Braccio interno basso ed esterno alto

### B010 Skater



- Una gamba piegata e una stesa
- Ascella interna al palo

### B011 Fan Kick



- Punti di contatto: ascella del braccio interno e mano esterna
- Gambe completamente stese

### B012 Lay Out



- Busto e gambe parallele al pavimento

## Forza 2,0

### B013 Fireman Climb



- Nessun contatto con il busto al palo

### B014 Crucifix



- Nessun contatto delle mani con il palo

### B015 Teddy



- Gambe almeno parallele a terra

### B016 Frog



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

### B017 Attitude



- Gambe in attitude, parallele al pavimento

### B018 Side Hook



- Entrambe le gambe agganciate al palo lateralmente

## Forza 2,0

### B019 Vertical V



- Gambe dalla stessa parte del busto, completamente stese

### B020 Pencil



- Corpo steso
- Una mano e un avambraccio al palo

### B021 Martini



- Un solo gomito al palo
- Gamba esterna completamente stesa

### B022 Stargazer



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

### B023 Chinese Sit



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

### B024 Reverse Grab Attitude



- Gambe in attitude, parallele al pavimento

## Forza 3,0

### B025 Chair



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

### B026 Craddle Spin



- Busto e gambe parallele al pavimento

### B027 Superwoman



- Busto e gambe parallele al pavimento

### B028 Flag Grip Attitude



- Busto parallelo al pavimento

### B029 Elbow Carousel



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

### B030 Underarm Hold Passè



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

## Forza 4,0

### B031 Underarm Grip Chair



- Nessuna mano al palo

### B032 Crucifix One Leg



- Una gamba staccata dal palo

### B033 Inverted Floor Based



- Punti di contatto: braccio interno e coscia interna
- Gambe divaricate, completamente stese e parallele al pavimento

### B034 Crucifix Inverted



- Nessuna mano al palo

### B035 Pole Hug



- Gomiti e petto al palo
- Gambe completamente stese

### B036 Cradle Spin Straddle No Hands



- Nessuna mano al palo
- Gambe completamente stese

## Forza 4,0

### B037 Outside Leg Hang



- Nessuna mano al palo
- Gamba inferiore parallela al pavimento

### B038 Inside Leg Hang



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

### B039 Dragonfly



- Nessuna mano al palo
- Gamba posteriore completamente stesa

### B040 Double Knee Hook



- Nessuna mano al palo

### B041 Hip Hold Half Split



- Nessuna mano al palo
- Gamba inferiore parallela al palo



## Forza 5,0

### B042 Cupido



- Nessuna mano al palo
- Gamba inferiore completamente stesa

### B043 Iguana Pencil



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

### B044 Shoulder Mount



- Busto e gambe paralleli al pavimento

### B045 Side Superman



- Busto e gamba superiore paralleli al pavimento

### B046 Flag Grip Straddle



- Busto parallelo al pavimento

### B047 Split Grip Hang



- La posizione non può cominciare dal pavimento, il busto deve essere rivolto verso il soffitto

## Forza 5,0

### B048 Brass Monkey



- Gamba interna a contatto con il palo

### B049 Back Support Tuck



- Busto parallelo al pavimento

## Forza 6,0

### B050 Butterfly One Hand



- Solo una mano e una gamba al palo
- Gambe piegate

### B051 Handspring



- Piedi più alti della testa

### B052 Reverse Elbow Plank Attitude



- Busto e gamba superiore paralleli al pavimento

### B053 Outvert Bent Legs



- Gambe piegate durante il movimento
- Fine del movimento in brass monkey

### B054 Elbow Grip Hold



- Piedi più alti della testa

### B055 Janeiro



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

## Forza 6,0

### B056 Superman Passè



- Busto parallelo al pavimento
- Nessuna mano al palo

### B057 Sailing Kira



- Un piede e un'ascella al palo

### B058 Tabletop (inside leg)



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

### B059 Forearm Grip Aysha



- Piedi più alti della testa
- Braccio inferiore in forearm grip

### B060 No Handed Cradle Extended



- Mani tengono le gambe
- Gambe chiuse e completamente stese

### B061 Pole Plank Floor Based Passè



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

## Forza 7,0

### B062 Cup Grip Handspring



- Mano superiore in cup grip
- Piedi al di sopra della testa

### B063 Reverse Elbow Plank Straddle



- Busto parallelo al pavimento
- Gomito superiore e mano inferiore

### B064 Iron X



- Busto parallelo al pavimento

### B065 Titanic



- Nessun contatto delle mani o della testa con il palo

### B066 Flag Grip Flag



- Busto e gambe paralleli al pavimento

### B067 Shoulder Mount Straddle



- Una mano al palo e una al pavimento
- Gambe parallele al pavimento

## Forza 7,0

### B068 Twisted Grip Handstand



- Mano superiore in twisted grip
- Gambe completamente stese, in straddle

### B069 Tabletop Outside Leg



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

### B070 One Arm Shoulder Mount Straddle



- Busto parallelo al pavimento
- Solo una mano al palo

### B071 Cup Grip Handstand



- Mano superiore in cup grip
- Gambe completamente stese

### B072 Shoulder Mount Extended Deadlift



- Gambe stese durante tutto il movimento
- La partenza non prevede l'uso del pavimento

## Forza 7,0

### B073 Outvert Straight Legs



- Gambe stese durante il movimento
- Fine del movimento in brass monkey

## Forza 8,0

### B074 Cross Grip Tulip



- Braccia incrociate
- Gambe dallo stesso lato del busto in posizione straddle
- Busto parallelo al pavimento

### B075 Shoulder Mount Open Legs



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe divaricate

### B076 Tabletop 20° tolerance



- Busto e gambe parallele al pavimento, con 20° di tolleranza
- Gambe completamente stese e chiuse

### B077 Wenson



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

### B078 Iguana Plank Straddle



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

### B079 Janeiro Plank



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



## Forza 8,0

### B080 Handspring Deadlift



- Gambe completamente stese durante tutto il movimento
- Posizione di partenza split grip hang

### B081 Forearm Grip Pencil Deadlift



- Flag grip in posizione iniziale, elbow grip in posizione finale
- Le gambe non toccano mai il palo

### B082 Iguana Elbow Hold Frog Position



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

### B083 Iron Flag Frog Position



- Busto parallelo al pavimento
- Gambe in posizione frog

## Forza 8,0

### B084 Forearm Plank (Legs Open)



- Gambe completamente stese, divaricate e parallele al pavimento

### B085 Reverse Elbow Plank



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe completamente stese

### B086 Back Grip Plank Passè



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

## Forza 9,0

### B087 Elbow Shoulder Mount Deadlift



- Un gomito al palo
- Gambe completamente stese durante il movimento
- No momento

### B088 Tulip



- Busto parallelo al pavimento
- Le gambe e i piedi non hanno contatto con il palo

### B089 Sailor



- Un solo braccio al palo, completamente steso
- Caviglie al palo
- Gambe completamente stese

### B090 Iguana Elbow Hold Straddle



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

### B091 Iron Flag Passè



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

## Forza 9,0

### B092 Cup Grip Iron X



- Mano superiore in cup grip
- Busto parallelo al pavimento

### B093 Pole Plank Floor Based (Open Legs)



- Mano superiore e fianco al palo
- Gambe completamente stese e divaricate

### B094 Starfish



- Busto parallelo al pavimento

### B095 Back Grip Plank (Open Legs)



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

### B096 Pole Clock



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

## Forza 9,0

### B097 Handspring Cup Aerial Deadlift



- Partenza in cup grip hang
- Gambe piegate durante il movimento
- No momento

### B098 Saulo Plank Straddle



- Busto e gambe paralleli al pavimento
- Gambe divaricate

### B099 Toothpick



- Busto e gambe parallele al pavimento

### B100 Shoulder Mount Plank Passè



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

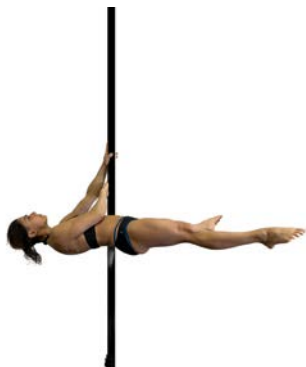
### B101 Split Grip Side Plank (Open Legs)



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

## Forza 9,0

### B102 Guseva Plank Open Legs



- Braccio esterno in cup grip
- Entrambe le braccia al di sopra del bacino
- Gambe stese e divaricate, parallele al pavimento

### B103 Tabletop



- Busto e gambe parallele al pavimento
- Gambe completamente stese e chiuse

## Forza 10,0

### B104 Iguana Plank



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

### B105 Floor Based Inverted Plank



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

### B106 Cup Grip Pole Clock



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

### B107 Elbow Shoulder Mount Extended Deadlift



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

## Forza 10,0

### B108 Cup Grip Extended Deadlift



- Posizione iniziale cup grip hang
- Gambe completamente stese durante tutto il movimento
- No momento

### B109 Paggi Pole Clock



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



## Forza 13,0

| B110 Reverse Elbow Plank One Hand |                                                                                                                                                                                         | B111 Elbow Forearm Plank Legs Closed                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busto e gambe paralleli al pavimento</li> <li>• Braccio inferiore parallelo al corpo</li> <li>• Gambe completamente stese in pencil</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe completamente stese, chiuse e parallele al pavimento</li> </ul> |
| B112 Breschi Pole Clock           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                |
|                                   |                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Braccio inferiore appoggiato fino al gomito</li> <li>• Gambe completamente stese durante tutto il movimento</li> <li>• Le gambe devono superare l'altezza della testa due volte e portarsi in posizione jackknife</li> </ul> |                                                                                                                |
|                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                |
|                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                |

## Forza 15,0

### B113 Cup Grip Side Plank



- Bacino a contatto con il palo
- Busto e gambe paralleli al pavimento

### B114 Back Grip Plank



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

### B115 Saulo Plank



- Busto e gambe paralleli al pavimento

### B116 Shoulder Mount Plank



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

### B117 Split Grip Side Plank



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

### B118 Iron Flag



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

## Forza 15,0

### B119 Bozina Clock

|  |  |  |                                                                                                                                             |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una mano al palo</li> <li>• 360° di rotazione</li> <li>• Posizione di partenza a scelta</li> </ul> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### B120 Guseva Plank

|  |                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Braccio esterno in cup grip</li> <li>• Entrambe le braccia al di sopra del bacino</li> <li>• Gamba esterna in passè, parallela al palo</li> <li>• Gamba interna stesa e parallela al pavimento</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busto e gambe parallele al pavimento</li> <li>• Gambe completamente stese e chiuse</li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### B122 One Handed Shoulder Mount Extended Deadlift

|  |  |                                                                                                                                                                  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo una mano e una spalla a contatto con il palo</li> <li>• No momento</li> <li>• Posizione finale straddle</li> </ul> |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Spin On Static 1,0

| C001 Back Hook                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              | C002 Fireman                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PsYwya7MAHo&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=17">https://www.youtube.com/watch?v=PsYwya7MAHo&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=17</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spin indietro</li> <li>• Braccio interno basso, braccio esterno alto</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul>                                           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TuZdtwkgY_8&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=33">https://www.youtube.com/watch?v=TuZdtwkgY_8&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=33</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo ginocchia e mani a contatto con il palo</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul>                      |
| C003 Front Hook                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              | C004 Angel                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vsNAQfA2z7k&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=35">https://www.youtube.com/watch?v=vsNAQfA2z7k&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=35</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spin avanti</li> <li>• Braccio interno alto, braccio esterno basso</li> <li>• Gamba interna agganciata al palo</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x9uD4QkuNpl&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=60">https://www.youtube.com/watch?v=x9uD4QkuNpl&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=60</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe stese e in posizione pencil</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul>                                 |
| C005 Geisha                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              | C006 Backwards Attitude                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2knBYsnBCu8&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=36">https://www.youtube.com/watch?v=2knBYsnBCu8&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=36</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione finale: seated side tuck</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul>                                                                             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Epo_phUUCul&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=18">https://www.youtube.com/watch?v=Epo_phUUCul&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=18</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spin indietro</li> <li>• Busto e gambe non a contatto con il palo</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul> |
| C007 Step Around                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              | C008 Fireman Crossed Ankle                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j_9I6nSWfV4&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=55">https://www.youtube.com/watch?v=j_9I6nSWfV4&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=55</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un giro intero prima di cambiare piede</li> </ul>                                                                                                                   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6nshpH6AzZk&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=32">https://www.youtube.com/watch?v=6nshpH6AzZk&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=32</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo caviglie e mani a contatto con il palo</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul>                       |

## Spin On Static 2,0

| C009 Chair                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                  | C010 Forward Attitude                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X0e11_qlAdY&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=15">https://www.youtube.com/watch?v=X0e11_qlAdY&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=15</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gambe piegate parallele al pavimento</li> <li>Corpo al fianco del palo</li> <li>360° di rotazione in posizione</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eBjBFj1USVE&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=34">https://www.youtube.com/watch?v=eBjBFj1USVE&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=34</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Spin avanti</li> <li>Corpo e gambe non in contatto con il palo</li> <li>360° di rotazione in posizione</li> </ul>                                     |
| C011 Fireman Passè                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  | C012 Side Spin                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                              |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KWsQht_Edf4&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=32">https://www.youtube.com/watch?v=KWsQht_Edf4&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=32</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ginocchia a contatto con il palo, una gamba stesa e una piegata</li> <li>360° di rotazione in posizione</li> </ul>        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P6CmySDFKxA&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=47">https://www.youtube.com/watch?v=P6CmySDFKxA&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=47</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Spin avanti</li> <li>Braccio interno al palo, gamba interna agganciata e gamba esterna tesa dietro</li> <li>360° di rotazione in posizione</li> </ul> |
| C013 Stag Spin                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  | C014 Spider Spin                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3Yh-l3A4N8c&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=54">https://www.youtube.com/watch?v=3Yh-l3A4N8c&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=54</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Caviglia esterna a contatto con il palo</li> <li>360° di rotazione in posizione</li> </ul>                                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N0UCT_9mJhw&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=48">https://www.youtube.com/watch?v=N0UCT_9mJhw&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=48</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gamba interna in attitude, gamba esterna completamente stesa</li> <li>360° di rotazione in posizione</li> </ul>                                       |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |

## Spin On Static 3,0

| C015 Carousel                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                               | C016 Chair Extended                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u0Z8Ql5Z9a4&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=61">https://www.youtube.com/watch?v=u0Z8Ql5Z9a4&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=61</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Split grip</li> <li>• Gambe in posizione fang o stese</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul>           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XputXZCXPPI&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=23">https://www.youtube.com/watch?v=XputXZCXPPI&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=23</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spin avanti</li> <li>• Gambe stese e parallele al pavimento</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul>   |
| C017 Reverse Grab Attitude                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               | C018 Chair Spin One Hand                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                             |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QroBe2PLeOs&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=41">https://www.youtube.com/watch?v=QroBe2PLeOs&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=41</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe in attitude, parallele al pavimento</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul>                       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xWxqiVYp6M4&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=16">https://www.youtube.com/watch?v=xWxqiVYp6M4&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=16</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spin avanti</li> <li>• Gambe piegate e parallele al pavimento</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul> |
| C019 Cradle Tuck Spin                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                               | C020 Chair Spin To Side Sit                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-FAXhMlkR8A&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=26">https://www.youtube.com/watch?v=-FAXhMlkR8A&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=26</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busto parallelo al pavimento</li> <li>• Gambe raccolte al petto</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j3N-76SJEAQ&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=24">https://www.youtube.com/watch?v=j3N-76SJEAQ&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=24</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° di rotazione in chair</li> <li>• Posizione finale: side sit</li> </ul>                                        |
| C021 Spinning Superman                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=39cCp6SEG6Q&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=51">https://www.youtube.com/watch?v=39cCp6SEG6Q&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=51</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             |

## Spin On Static 4,0

### C022 Cradle Straddle Spin

<https://www.youtube.com/watch?v=W3X-jms25FE&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=24>

- Busto parallelo al pavimento
- Gambe stese durante tutto il movimento
- 360° di rotazione in posizione

### C023 Reverse Grab Pencil

[https://www.youtube.com/watch?v=MLfk\\_aU1V4g&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=42](https://www.youtube.com/watch?v=MLfk_aU1V4g&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=42)

- Gambe stese in posizione pencil
- 360° di rotazione in posizione

### C024 Boomerang

<https://www.youtube.com/watch?v=3Qzq8F-TUcU&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=21>

- Petto rivolto al palo, gambe completamente stese, sollevate almeno parallele al pavimento
- 360° di rotazione in posizione

### C025 Spinning Inverted Straddle

<https://www.youtube.com/watch?v=5AEiEp9JPxw&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=49>

- Gambe parallele al pavimento
- Posizione finale mantenuta 2 secondi
- 360° di rotazione in posizione

### C026 Pencil Spin

<https://www.youtube.com/watch?v=xwDv3ve8EFE&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&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

| C027 Cup Grip Attitude                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            | C028 Boomerang Spin One Hand                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kiRucdGcqww&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=27">https://www.youtube.com/watch?v=kiRucdGcqww&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=27</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe piegate in attitude</li> <li>• Mano esterna in cup grip, braccia stese</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=k2h0gWg0N90&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=20">https://www.youtube.com/watch?v=k2h0gWg0N90&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=20</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petto rivolto al palo</li> <li>• Solo la mano superiore è al palo</li> <li>• Gambe completamente stese, sollevate almeno parallele al pavimento</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul> |
| C029 Reverse Grab Straddle                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            | C030 Split Grip Spin Attitude                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NABSvOrbW6o&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=43">https://www.youtube.com/watch?v=NABSvOrbW6o&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=43</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura in straddle delle gambe, al di sopra della linea del bacino</li> <li>• 360° di rotazione dopo l'apertura</li> </ul>      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N5bXIkjWEaA&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=52">https://www.youtube.com/watch?v=N5bXIkjWEaA&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=52</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe in attitude, passè o pencil</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul>                                                                                                               |
| C031 Cradle to Extended Butterfly                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L3Lvgl8FNTk&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=25">https://www.youtube.com/watch?v=L3Lvgl8FNTk&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=25</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° di rotazione in posizione cradle</li> <li>• posizione finale: butterfly extended</li> </ul>                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |



## Spin On Static 6,0

| C032 Reverse Grab To Front Flip                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 | C033 Cup Grip Spin                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t1ABHo6FWiU&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=45">https://www.youtube.com/watch?v=t1ABHo6FWiU&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=45</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° di rotazione prima del salto</li> <li>• Entrambe le mani al palo durante il salto</li> </ul>                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WUwOqbBysms&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=28">https://www.youtube.com/watch?v=WUwOqbBysms&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=28</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe completamente stese in pencil</li> <li>• Mano esterna in cup grip, braccia stese</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul> |
| C034 Spinning Shoulder Mount                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 | C035 Phoenix                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KardHEgB-D0&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=50">https://www.youtube.com/watch?v=KardHEgB-D0&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=50</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busto e gambe parallele al pavimento</li> <li>• Gambe in straddle</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kC9S7HJqaNY&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=38">https://www.youtube.com/watch?v=kC9S7HJqaNY&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=38</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione finale handspring, tenuta 2 secondi</li> <li>• 360° di rotazione dal sollevamento dei piedi da terra</li> </ul>                   |
| C036 Reverse Grab To Walkover                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_f_X3VtYY74&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=57">https://www.youtube.com/watch?v=_f_X3VtYY74&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=57</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° di rotazione prima di toccare il pavimento con i piedi</li> </ul>                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |



### Spin On Static 7,0

|                                                 |                                 |
|-------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>C037 Reverse Grab To Front Flip One Hand</b> | <b>C038 Double Reverse Grab</b> |
|-------------------------------------------------|---------------------------------|

<https://www.youtube.com/watch?v=ml-zyOCDAag&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&index=44>

- 360° di rotazione prima del salto
- Solo una mano al palo durante il salto

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>C038 Double Reverse Grab</b> |
|---------------------------------|

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_CO2FQZ8WDI&list=PL09mlqIC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&index=30](https://www.youtube.com/watch?v=_CO2FQZ8WDI&list=PL09mlqIC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&index=30)

- La mano alta deve effettuare un regrip
- 720° di rotazione complessivi senza toccare il pavimento

|                                |
|--------------------------------|
| <b>C039 Basic Grip Phoenix</b> |
|--------------------------------|

[https://www.youtube.com/watch?v=dG-Izza9e6s&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MW\\_MKH&index=19](https://www.youtube.com/watch?v=dG-Izza9e6s&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MW_MKH&index=19)

- 360° di rotazione complessivi, posizione finale basic grip handspring

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>C040 Reverse Grab To Front Flip Half Turn</b> |
|--------------------------------------------------|

<https://www.youtube.com/watch?v=bOeyG915YL4&list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxlB7PXL1MWMKH&index=46>

- 360° di rotazione prima del salto
- All'atterraggio il corpo è ruotato di 180°

## Spin On Static 8,0

| C041 Galli Spin                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   | C042 Reverse Grab Into Flying K                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lyZTczG-5eQ&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=62">https://www.youtube.com/watch?v=lyZTczG-5eQ&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=62</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° di rotazione prima del salto</li> <li>• 360° di rotazione prima del deadlift</li> </ul>                             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h1NSrhjB_qM&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=60">https://www.youtube.com/watch?v=h1NSrhjB_qM&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=60</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione finale: flying K</li> <li>• 720° di rotazione complessivi</li> </ul>                                                     |
| C043 Split Grip Spin Iron X                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                   | C044 Phoenix To Jump Out                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2xeyrV05gU0&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=53">https://www.youtube.com/watch?v=2xeyrV05gU0&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=53</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Busto parallelo al pavimento</li> <li>• 360° di rotazione in posizione</li> <li>• Braccia completamente stese</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hX53pcAHK8I&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=39">https://www.youtube.com/watch?v=hX53pcAHK8I&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=39</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° di rotazione prima del salto</li> </ul>                                                                                       |
| C045 Double Reverse Grab Into Phoenix                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   | C046 Cup Grip To Twisted Grip Phoenix                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tzcVX4aNnn0&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=tzcVX4aNnn0&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=3</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe piegate durante l'intero movimento</li> <li>• 720° di rotazione complessivi</li> </ul>                             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q7sBliA2tKY&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=29">https://www.youtube.com/watch?v=q7sBliA2tKY&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=29</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale cup grip spin e posizione finale handspring in twisted grip</li> <li>• 720° di rotazione complessivi</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |

## Spin On Static 9,0

### C047 Cup Grip Phoenix

<https://www.youtube.com/watch?v=wqFZUkNS984&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=12>

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

### C048 Double Reverse Grab Into Phoenix (una

<https://www.youtube.com/watch?v=OvHeOXF9Rsg&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=2>

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

### C049 Reverse Grab To Front Flip Half Turn

<https://www.youtube.com/watch?v=zlRVfe0ikw&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=13>

- All'atterraggio il corpo è ruotato di 180°, e la posizione finale è una spaccata sagittale

### C050 Double Reverse Grab To Front Flip

<https://www.youtube.com/watch?v=tli9Bu4ccfM&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=10>

- 720° di rotazione complessivi
- Nessuna mano a terra nell'atterraggio

### C051 Cup Grip To Straddle

<https://www.youtube.com/watch?v=0y1dvRX9XAU&list=PL09mlglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&index=58>

- Posizione iniziale: cup grip spin
- Posizione finale: pole straddle
- 720° di rotazione complessivi



## Spin On Static 10,0

| C052 Double Reverse Grab Into Phoenix                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                  | C053 Cup Grip To Reverse Grab To Cup Grip                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8CqkKzqUiYE&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=8CqkKzqUiYE&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=4</a>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gambe stese durante l'intero movimento</li><li>• 720° di rotazione complessivi</li></ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PYgM1ZpxD18&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=PYgM1ZpxD18&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=5</a>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Da Cup Grip Spin a Reverse Grab a Cup Grip</li><li>• Posizione finale: handspring</li></ul>                       |
| C054 Flyby Into Cup Grip Phoenix                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  | C055 Split Grip Spin Iron Passè                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vXEZ7klnhjo&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=55">https://www.youtube.com/watch?v=vXEZ7klnhjo&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=55</a> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gambe stese durante l'intero movimento</li><li>• 720° di rotazione complessivi</li></ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D0b8W_FJ0Dg&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=11">https://www.youtube.com/watch?v=D0b8W_FJ0Dg&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXI1MWMKH&amp;index=11</a> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Posizione: Iron Passè</li><li>• Busto e gambe parallele al pavimento</li><li>• Gamba inferiore in passè</li></ul> |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |

## Spin On Static 13,0

| C056 Double Reverse Grab Into Flying K                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         | C057 Flyby Into Phoenix Legs Bend                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d8eZ7EZNezE&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=d8eZ7EZNezE&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=8</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione finale: flying K</li> <li>• 720° di rotazione complessivi</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QjhtZlzMb9U&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=QjhtZlzMb9U&amp;list=PL09mIglC4xvAGEXf4uYUxIB7PXl1MWMKH&amp;index=6</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambe piegate durante l'intero movimento</li> <li>• 720° di rotazione complessivi</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |



## C059 Nyman Spin

- Da reverse grab a shoulder a handspring
- 720° di rotazione complessivi

## C061 Flyby Into Phoenix Legs Extended

- Gambe stese durante l'intero movimento
- 720° di rotazione complessivi

## Dinamici 1,0

| D001 Chest Momentum Jump Out                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             | D002 Flag Grip Jump Out                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=23styCeT2zE&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=63">https://www.youtube.com/watch?v=23styCeT2zE&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=63</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo</li> <li>• Posizione finale: in piedi, senza l'utilizzo delle mani</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GzM5SUTWerg&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=64">https://www.youtube.com/watch?v=GzM5SUTWerg&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=64</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: flag grip straddle</li> <li>• Atterraggio sul pavimento senza mani</li> </ul>                        |
| D003 Jump On                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             | D004 Jamilla Split Drop                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2DSQhN0BEAc&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=12">https://www.youtube.com/watch?v=2DSQhN0BEAc&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=12</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto in seated tuck senza l'utilizzo delle mani</li> </ul>                                                                                        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TJFXSxgQ_LM&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=68">https://www.youtube.com/watch?v=TJFXSxgQ_LM&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=68</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: jamilla</li> <li>• Minimo drop di 1 metro</li> <li>• Posizione finale: spaccata sagittale</li> </ul> |
| D005 Drop In Sit Position                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             | D006 Chinese Jump On                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XmgIC_pc_Rk&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=XmgIC_pc_Rk&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=8</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale e finale: seated tuck</li> <li>• Minimo drop di 1 metro</li> </ul>                                                              | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=me2caKTEDLs&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=31">https://www.youtube.com/watch?v=me2caKTEDLs&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=31</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione finale: chinese sit</li> </ul>                                                                                 |
| D007 Half Twist Jump On                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cj6lz8npf0E&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=42">https://www.youtube.com/watch?v=Cj6lz8npf0E&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=42</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180° di rotazione prima di toccare il palo</li> </ul>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |



## Dinamici 2,0

| D008 Chest Momentum Into Straddle                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  | D009 Chest Momentum Into Superman                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Lz0N7m5mvc&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=22">https://www.youtube.com/watch?v=9Lz0N7m5mvc&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=22</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo</li> <li>• Posizione finale: straddle, tenuta 2 secondi</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ozkiSMzZ_zc&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=23">https://www.youtube.com/watch?v=ozkiSMzZ_zc&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=23</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo</li> <li>• Posizione finale: superman</li> </ul>                                        |
| D010 Cross Knee Release Jump Out                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  | D011 Chest Momentum Into Knee Hang                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H0J3_15uY5Y&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=11">https://www.youtube.com/watch?v=H0J3_15uY5Y&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=11</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: cross knee release</li> <li>• Posizione finale: in piedi, senza l'utilizzo delle mani</li> </ul>                    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ceTNNfQLnil&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=21">https://www.youtube.com/watch?v=ceTNNfQLnil&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=21</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo</li> <li>• Posizione finale: aggancio gamba superiore, gamba inferiore stesa</li> </ul> |
| D012 Pole Walkover                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                  | D013 Forearm Grip Front Flip                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xuufBvSLd7U&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=74">https://www.youtube.com/watch?v=xuufBvSLd7U&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=74</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una mano a terra e una al palo, nessun contatto di spalla con il palo</li> </ul>                                                        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lq_FamhlRIE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=67">https://www.youtube.com/watch?v=Lq_FamhlRIE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=67</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrambe le mani al palo</li> <li>• Posizione finale: in piedi, nessun contatto mani - pavimento</li> </ul>                                                  |
| D014 Chest Momentum Regrip                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rZVPsf847no&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=20">https://www.youtube.com/watch?v=rZVPsf847no&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=20</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo</li> <li>• Posizione finale a scelta</li> </ul>                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |

## Dinamici 3,0

| D015 Holy Drop                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           | D016 Outside Hang Jump Out                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CC1x2V6kah4&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=45">https://www.youtube.com/watch?v=CC1x2V6kah4&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=45</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: cupido</li> <li>• Posizione finale: inside leg hang</li> <li>• Nessuna mano a contatto con il palo</li> </ul>                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=50jvhRk4dso&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=70">https://www.youtube.com/watch?v=50jvhRk4dso&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=70</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: outside knee hang</li> <li>• Posizione finale: in piedi, senza contatto delle mani con il pavimento</li> </ul>                     |
| D017 Underarm Cartwheel                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           | D018 Superman Drop                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BT7-dcT9bAo&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=15">https://www.youtube.com/watch?v=BT7-dcT9bAo&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=15</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: flag grip</li> <li>• Posizione finale: in piedi, nessun contatto al palo</li> </ul>                                          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fvr7DbtSPnI&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=52">https://www.youtube.com/watch?v=fvr7DbtSPnI&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=52</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: superman</li> <li>• Posizione finale: inside leg hang</li> <li>• Nessun contatto mani - palo durante tutto il movimento</li> </ul> |
| D019 Straddle Into Superman                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           | D020 Inverted Straddle Drop                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yBoqy6ZPtOw&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=75">https://www.youtube.com/watch?v=yBoqy6ZPtOw&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=75</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: inverted straddle</li> <li>• Posizione finale: superman</li> </ul>                                                           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ndMv6de63vA&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=ndMv6de63vA&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=9</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimo drop di 1 metro</li> </ul>                                                                                                                      |
| D021 Shoulder Roll                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           | D022 Stargazer Jump Off                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=asHlWnxazWw&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=72">https://www.youtube.com/watch?v=asHlWnxazWw&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=72</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: in piedi, due mani e una spalla appoggiati al palo</li> <li>• Posizione finale: in piedi, nessun contatto al palo</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=prWcloQg0No&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=73">https://www.youtube.com/watch?v=prWcloQg0No&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=73</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: stargazer</li> <li>• Posizione finale: in piedi, nessun contatto al palo</li> </ul>                                                |

## Dinamici 3,0

### D023 Crucifix Drop

<https://www.youtube.com/watch?v=mX0MpEHZlcw&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=76>

- Posizione iniziale e finale: inverted crucifix
- Minimo drop di 1 metro

## Dinamici 4,0

| D024 Crucifix Jump Out                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              | D025 Chest Momentum Into Double Knee                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LaBak9ugOtQ&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=36">https://www.youtube.com/watch?v=LaBak9ugOtQ&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=36</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: inverted crucifix</li> <li>• Posizione finale: in piedi, senza l'utilizzo delle mani</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qL652EvQyF0&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=62">https://www.youtube.com/watch?v=qL652EvQyF0&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=62</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: mani in basic grip, petto a contatto con il palo</li> <li>• Posizione finale: aggancio di entrambe le gambe</li> </ul>                              |
| D026 Leg Hang Drop                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                              | D027 Shoulder Mount Bounce                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cPwGxEIVDSw&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?v=cPwGxEIVDSw&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=10</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo una mano al palo all'inizio del movimento</li> <li>• Al termine inside leg hang</li> </ul>                     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yVFy_XDTSj4&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=27">https://www.youtube.com/watch?v=yVFy_XDTSj4&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=27</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: shoulder mount tuck</li> <li>• Posizione finale: shoulder mount tuck, più in alto della partenza</li> <li>• Almeno 3 bounce</li> </ul>              |
| D028 Butterfly Jump                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                              | D029 Front Flip                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6_coeXz6dZs&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=18">https://www.youtube.com/watch?v=6_coeXz6dZs&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=18</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: outside leg hang con mano superiore in cup grip</li> </ul>                                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y7J2CdBFdA4&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=13">https://www.youtube.com/watch?v=Y7J2CdBFdA4&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=13</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrambe le mani al palo</li> <li>• Posizione finale: in piedi, nessun contatto mani - pavimento</li> </ul>                                                             |
| D030 Butterfly To Knee Hook                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              | D031 Inverted Shoulder Mount Drop                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jhP9SfSCcds&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=jhP9SfSCcds&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=3</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: butterfly</li> <li>• Posizione finale: una gamba agganciata, l'altra dietro il palo</li> </ul>  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_PNSi3WzO08&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=24">https://www.youtube.com/watch?v=_PNSi3WzO08&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=24</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: shoulder mount straddle</li> <li>• Posizione finale: inverted crucifix</li> <li>• Minimo 1 metro di drop</li> <li>• Nessuna mano al palo</li> </ul> |

## Dinamici 5,0

| D032 Flair to Ballerina                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         | D033 Jade Drop                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=87aLZDeZXLE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=38">https://www.youtube.com/watch?v=87aLZDeZXLE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=38</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: boomerang</li> <li>• Solo una mano al palo</li> <li>• Il corpo svolge un giro intero fino alla posizione finale</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FL7ec67btLo&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=46">https://www.youtube.com/watch?v=FL7ec67btLo&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=46</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale e finale: jade 180°</li> <li>• Nessuna mano a contatto con il palo o il busto</li> <li>• Drop minimo di 1 metro</li> </ul>                              |
| D034 Shoulder Mount to Flag Grip                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         | D035 Shoulder Mount To Handstand                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WkrSxU7fSLc&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=19">https://www.youtube.com/watch?v=WkrSxU7fSLc&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=19</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: shoulder mount</li> <li>• Posizione finale: flag grip</li> </ul>                                                           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WkfPGhv7NYg&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=50">https://www.youtube.com/watch?v=WkfPGhv7NYg&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=50</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: seduto sul pavimento</li> <li>• Durante il movimento la spalla si allontana dal palo</li> <li>• Posizione finale: verticale, gambe a scelta</li> </ul> |
| D036 Floor Based Flic Flac                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                         | D037 Half Twist To Shoulder Mount                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qzaWiXs-pyE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=65">https://www.youtube.com/watch?v=qzaWiXs-pyE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=65</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: in piedi</li> <li>• Posizione finale: verticale a gambe stese, in straddle</li> </ul>                                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_LpQB8BjYGE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=43">https://www.youtube.com/watch?v=_LpQB8BjYGE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=43</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Boomerang</li> <li>• Posizione finale: Shoulder Mount Straddle</li> </ul>                                                                              |
| D038 Shoulder Mount Into Dismount Split                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         | D039 Shoulder Mount Jump Out                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-oHXM5t1-nA&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=14">https://www.youtube.com/watch?v=-oHXM5t1-nA&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=14</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Shoulder Mount Straddle</li> <li>• Posizione finale: Shoulder Dismount Split</li> </ul>                                    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R4c3hBP3Pjw&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=16">https://www.youtube.com/watch?v=R4c3hBP3Pjw&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=16</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Shoulder Mount Straddle</li> <li>• Posizione finale: in piedi, senza contatto mani - pavimento</li> </ul>                                              |

## Dinamici 6,0

| D040 Fonji 1                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           | D041 Shoulder Mount Half Twist Jump Out                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hcZ8agPaHDI&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=55">https://www.youtube.com/watch?v=hcZ8agPaHDI&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=55</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Shoulder Mount Straddle</li> <li>• Posizione finale: Flag Grip</li> </ul>                                    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9LcUiMflpU&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=71">https://www.youtube.com/watch?v=9LcUiMflpU&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=71</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Shoulder Mount Straddle</li> <li>• Durante il salto il corpo effettua 180° di torsione</li> <li>• Posizione finale: in piedi, senza contatto mani - pavimento</li> </ul> |
| D042 Sneaky Drop                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           | D043 Elbow Aysha Split Drop                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ldc-garNR-8&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=51">https://www.youtube.com/watch?v=ldc-garNR-8&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=51</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Sneaky V</li> <li>• Posizione finale: in piedi, senza contatto mani - pavimento</li> </ul>                   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ij_r8WX1uJA&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=77">https://www.youtube.com/watch?v=ij_r8WX1uJA&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=77</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: elbow aysha</li> <li>• Drop minimo 1 metro</li> <li>• Posizione finale: Split, nessun contatto delle mani con il pavimento</li> </ul>                                    |
| D044 Chopstick Drop                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           | D045 Back Flip Floor Based                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=k5uUwdfvRQk&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=32">https://www.youtube.com/watch?v=k5uUwdfvRQk&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=32</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale e finale: Chopstick 180°</li> <li>• Drop minimo 1 metro</li> </ul>                                            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ziP7NIDhphU&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=17">https://www.youtube.com/watch?v=ziP7NIDhphU&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=17</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale e finale: in piedi</li> </ul>                                                                                                                                             |
| D046 Basic Chinese Cartwheel                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           | D047 Controlacflip To Handstand                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pZ6um9Wy-so&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=28">https://www.youtube.com/watch?v=pZ6um9Wy-so&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=28</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: reiko split</li> <li>• Posizione finale a scelta</li> <li>• Nessun contatto della gamba superiore</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZJE_53X4-cY&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=35">https://www.youtube.com/watch?v=ZJE_53X4-cY&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=35</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gamba interna tra il braccio esterno e il palo</li> <li>• Posizione finale: verticale</li> </ul>                                                                                             |

## Dinamici 7,0

| D048 Back Flip Floor Landing                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                | D049 Coco Flip Out                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vUm004Uutl4&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=40">https://www.youtube.com/watch?v=vUm004Uutl4&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=40</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale al palo, nessun contatto con il pavimento</li> <li>• Posizione finale a terra</li> </ul>                           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MknzItOV7kU&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=33">https://www.youtube.com/watch?v=MknzItOV7kU&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=33</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale e finale: in piedi</li> <li>• Posizione di transizione: handspring twisted grip</li> </ul>                    |
| D050 Cartwheel Two Hands                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                | D051 Chest Momentum Into Ayesha                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NmfbaIcg9WA&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=29">https://www.youtube.com/watch?v=NmfbaIcg9WA&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=29</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: in piedi, braccio interno in forearm</li> </ul>                                                                   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XHvRJrLxJKg&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=30">https://www.youtube.com/watch?v=XHvRJrLxJKg&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=30</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione finale: handspring tue grip</li> </ul>                                                                                 |
| D052 Iguana Side Drop                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                | D053 Pole Flic Flac                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kOKYHm9YDN4&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=80">https://www.youtube.com/watch?v=kOKYHm9YDN4&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=80</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Iguana Grip</li> <li>• Nessun contatto con il pavimento</li> <li>• Posizione finale: Inverted Straddle</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HOaD50RaKHA&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=81">https://www.youtube.com/watch?v=HOaD50RaKHA&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=81</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: in piedi</li> <li>• Posizione finale: handspring twisted grip</li> </ul>                                     |
| D054 Forearm Back Flip To Sit                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                | D055 Fonji 2                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eUWKhuwMkcl&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=66">https://www.youtube.com/watch?v=eUWKhuwMkcl&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=66</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nessun contatto con il pavimento</li> <li>• Posizione finale: Seated Tuck</li> </ul>                                                  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OqIVcLTCKow&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=56">https://www.youtube.com/watch?v=OqIVcLTCKow&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=56</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Flag Grip</li> <li>• Nessun contatto con il pavimento</li> <li>• Posizione finale: Shoulder Mount</li> </ul> |

## Dinamici 7,0

| D056 Controlacflip Split Landing                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      | D057 Cup Grip Handspring To Shoulder                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8K8vzSZSC2M&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=34">https://www.youtube.com/watch?v=8K8vzSZSC2M&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=34</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gamba interna tra il braccio esterno e il palo</li> <li>Posizione finale: spaccata</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=assqNMBmkgk&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=37">https://www.youtube.com/watch?v=assqNMBmkgk&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=37</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Posizione iniziale: cup grip handspring</li> <li>Posizione finale: shoulder mount straddle</li> </ul> |
| D058 Shoulder Mount Climb                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      | D059 Floor Based Front Flip                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s7Yx-hd6irw&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=49">https://www.youtube.com/watch?v=s7Yx-hd6irw&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=49</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Posizione finale più alta della posizione iniziale</li> </ul>                                 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s95gOUnoQ9o&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=39">https://www.youtube.com/watch?v=s95gOUnoQ9o&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=39</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Un solo braccio al palo</li> </ul>                                                                    |
| D060 Janeiro Drop Into Straddle                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=biKL7zyXkAw&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=83">https://www.youtube.com/watch?v=biKL7zyXkAw&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=83</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Posizione iniziale: janeiro</li> <li>Posizione finale: straddle V</li> </ul>                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |



## Dinamici 8,0

| D061 One Hand Back Flip                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              | D062 Twisted Grip Full Twist To Ballerina                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UkA71Jt9UrQ&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=69">https://www.youtube.com/watch?v=UkA71Jt9UrQ&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=69</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Solo mano interna a contatto con il palo</li> </ul>                                   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FqK9Om2vyqA&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=53">https://www.youtube.com/watch?v=FqK9Om2vyqA&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=53</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Posizione iniziale: nessun contatto con il pavimento</li> </ul>                                                                               |
| D063 Flic Flac To Split                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              | D064 Serra Flip                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FYGH9K-Fli4&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=FYGH9K-Fli4&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=6</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Posizione iniziale: in piedi</li> <li>Posizione finale: spaccata sagittale</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BrANlqviE9A&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=48">https://www.youtube.com/watch?v=BrANlqviE9A&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=48</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nessun contatto delle mani con il pavimento</li> </ul>                                                                                        |
| D065 Full Moon                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              | D066 Handspring To Reverse Elbow                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JNE7ik_8qqA&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=41">https://www.youtube.com/watch?v=JNE7ik_8qqA&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=41</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>180° di rotazione prima di arrivare al pavimento</li> </ul>                           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O-R90VMdxFo&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=44">https://www.youtube.com/watch?v=O-R90VMdxFo&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=44</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mano superiore da twisted grip a elbow grip</li> </ul>                                                                                        |
| D067 One Handed Twisted Grip To Inverted                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              | D068 Handspring Fall                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7liWOAW4jRI&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=47">https://www.youtube.com/watch?v=7liWOAW4jRI&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=47</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>360° di rotazione prima di eseguire la straddle</li> </ul>                            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=17sXYWcLdZk&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=17sXYWcLdZk&amp;list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=4</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Posizione iniziale: Handspring Twisted grip</li> <li>Nessun contatto con il pavimento</li> <li>Posizione finale: Inverted Straddle</li> </ul> |

## Dinamici 8,0

| D069 Forearm Cartwheel On Pole                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     | D070 Flag Grip To Cup Grip Iron X                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YDO6n8iaf1s&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=79">https://www.youtube.com/watch?v=YDO6n8iaf1s&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=79</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale e finale al palo</li> <li>• Nessun contatto con il pavimento</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qd2FDKy10Zg&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=78">https://www.youtube.com/watch?v=Qd2FDKy10Zg&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=78</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Flag Grip</li> <li>• Nessun contatto con il pavimento</li> <li>• Posizione finale: Handspring Cup Grip</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |

## Dinamici 9,0

| D071 Fonji 3                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                               | D072 Gainer Lachè                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uXJ--VOzWzA&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=54">https://www.youtube.com/watch?v=uXJ--VOzWzA&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=54</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale a scelta</li> <li>• Nessun contatto con il pavimento</li> </ul>   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bRKjDdXGruE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=58">https://www.youtube.com/watch?v=bRKjDdXGruE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=58</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione finale: in piedi, nessun contatto delle mani con il pavimento</li> </ul>                  |
| D073 Shoulder Mount To Handstand Drop                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                               | D074 Paggi Regrip Passè                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ic7wy7G4yQU&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=57">https://www.youtube.com/watch?v=ic7wy7G4yQU&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=57</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Shoulder Mount</li> <li>• Posizione finale: Handstand</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=srSeJwrKPbE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=srSeJwrKPbE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=3</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Forearm Grip</li> <li>• Posizione finale: Shoulder Mount Plank Passè</li> </ul> |
| D075 Flic Flac Into Walkover                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                               | D076 Handstand To Shoulder Mount Drop                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gkUAqNnB9Xo&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=gkUAqNnB9Xo&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=1</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale e finale a terra</li> </ul>                                       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TM7gExshQLw&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=TM7gExshQLw&amp;list=PL09mlglC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=2</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Handstand</li> <li>• Posizione finale: Shoulder Mount Straddle</li> </ul>       |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |



**Dinamici 10,0**

### D077 Russian Split Horizontal Drop

<https://www.youtube.com/watch?v=nvKvct68Irk&list=PL09mqglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&index=82>

- Posizione iniziale:  
Russian Split Horizontal  
180°
- Minimo drop di 1 metro
- Nessun contatto mani -  
palo

### D078 Chinese Back Flip Out

[https://www.youtube.com/watch?v=KR8\\_OTzohqI&list=PL09mlqlC4xvCa4l5KztaozbfAc3BqeQda&index=60](https://www.youtube.com/watch?v=KR8_OTzohqI&list=PL09mlqlC4xvCa4l5KztaozbfAc3BqeQda&index=60)

- Posizione finale a terra

### D079 Chest Momentum Back Flip Out

<https://www.youtube.com/watch?v=gk9F5LpOhoU&list=PL09mIglC4xvCa4I5KztaozbfAc3BqeQda&index=59>

- Posizione finale a terra

## Dinamici 13,0

| D080 Front Flip Jump In Shoulder                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        | D081 Fonji 360° |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sqi0dv9Q4JE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=Sqi0dv9Q4JE&amp;list=PL09mlglC4xvCa4l5KztaozbfAc3Bqeqda&amp;index=5</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: In piedi, davanti al palo</li> <li>• Posizione finale: shoulder mount straddle</li> </ul> |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partenza e arrivo dallo stesso lato del palo, con la stessa direzione</li> <li>• Posizione di partenza: flag grip</li> </ul> |
| D082 Masalova Jump Out                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione iniziale: Russian Split</li> <li>• Posizione finale</li> </ul>                                      |                 |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                 |                                                                                                                                                                       |

## Dinamici 15,0

### D083 Politov Into Superman

<https://www.youtube.com/watch?v=vhsQVLP9C38&list=PL09mlqIC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=2>

- Posizione iniziale e finale al palo
- Posizione finale: Superman

### D084 Montanaro Bridge Drop

<https://www.youtube.com/watch?v=6kZ8I7nsehq&list=PL09mlqIC4xvCa4I5KztaozbfAc3Bqeqda&index=8>

- Posizione iniziale: Dangerous Bridge
- Nessun contatto con il pavimento

### D085 Fedotov Jump

- Posizione iniziale e finale al pavimento

## Double

### Forza e Flessibilità



- Una figura di forza e una di flessibilità

### Forza e Forza



- Entrambe figure di forza

### Flessibilità e Flessibilità



- Entrambe figure di flessibilità

## Acrobatici A Terra

| Capovolta Avanti                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                          | Capovolta Indietro                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JRsGgvwOt6k&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=11">https://www.youtube.com/watch?v=JRsGgvwOt6k&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=11</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 0.5</li> </ul>                                                        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6U5Mu2Si4gs&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=6U5Mu2Si4gs&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=8</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 0.5</li> </ul>                                                                    |
| Ruota                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                          | Verticale                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                      |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h2FBO5uEqxg&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=h2FBO5uEqxg&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=3</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 1.0</li> </ul>                                                        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4-n6l1neEDY&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m">https://www.youtube.com/watch?v=4-n6l1neEDY&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m</a>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 1.0 se di passaggio</li> <li>• Valore di 2.0 se tenuta per due secondi</li> </ul> |
| Infilata                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                          | Rovesciata Avanti                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bDDM7m9D-9Y&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?v=bDDM7m9D-9Y&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=10</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 2.0</li> <li>• Passaggio della gamba tesa su un unico asse</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T0ok-qo2iHc&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=T0ok-qo2iHc&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=6</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 3.0</li> </ul>                                                                    |
| Rovesciata Indietro                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                          | Rondata                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-5WMYZq1Qc&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=p-5WMYZq1Qc&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=5</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 4.0</li> </ul>                                                        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YazURt4fTdk&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=7">https://www.youtube.com/watch?v=YazURt4fTdk&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=7</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 4.0</li> </ul>                                                                    |



## Acrobatici A Terra

| Ralenko                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    | Flic Flac                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=20mapXWEsdY&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=20mapXWEsdY&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=4</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 5.0</li> <li>• Durante il movimento le gambe passano per la linea parallela al suolo</li> </ul> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HQfQ6hrNqkY&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=HQfQ6hrNqkY&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=9</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 5.0</li> </ul> |
| Ruota Senza Mani                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    | Salto Avanti                                                                                                                                                                                                            |                                                                   |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZFWrh7WsraE&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=ZFWrh7WsraE&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=2</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 6.0</li> </ul>                                                                                  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FMm5UL0Ukw0&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=12">https://www.youtube.com/watch?v=FMm5UL0Ukw0&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=12</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 6.0</li> </ul> |
| Salto Indietro                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6H4_UI6rrX8&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=13">https://www.youtube.com/watch?v=6H4_UI6rrX8&amp;list=PL09mIglC4xvAt6jHCEtNj1y2JHhnX6-1m&amp;index=13</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valore di 6.0</li> </ul>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |