Test 1

Corpo Libero 1

Due chainee a dx , capovolta avanti e subito ruota con gamba dx , riunita delle gambe alla verticale e con cambio della gamba, arrivo con gamba dx, direttamente pivot a boucle con la gamba sx e immediatamente pivot a boucle con la gamba dx , passo sx di chiusura , presalto e subito passo dx e sx per eseguire un salto enjambe con gamba dx , ripresa d'appoggio e immediatamente grand ecart dietro teso con aiuto in releve ' .
Due chainee a sx , capovolta avanti subito ruota con gamba sx riunita delle gambe alla verticale e con cambio della gamba e arrivo con gamba sx , direttamente pivot penche con la gamba dx e subito senza chiusura pivot penche con la gamba sx , passo dx di chiusura , presalto e subito passo sx e dx per eseguire salto enjambe con gamba sx , ripresa d'appoggio e immediatamente grand ecart dietro teso con aiuto in releve

Test 2

Corpo libero 2

Partenza gambe unite in sesta releve :
Passo dx , grand batman avanti con gamba sx in releve ‘ ,
passo sx per eseguire grand batman dietro in releve ‘ ,
subito senza passo grand batman avanti dx in releve’, passo dx per eseguire grand batman dietro in releve ‘ ,
passo sx e grand ecart dx avanti senza l’aiuto delle mani in releve’,
passo dx e grand ecart sx avanti senza l’aiuto delle mani in releve ‘ ,
Direttamente rovesciata avanti con la gamba sx e subito con gamba dx senza passi intermedi.
Si termina il rovesciamento con la gamba dx che esegue direttamente due grand ecart alla seconda con mezzo giro e con tempo fouette ‘ e
subito rovesciata indietro con la gamba dx , arrivo in penche releve ‘ da mantenere per un secondo.
Con 1/4 di giro per eseguire con la gamba sx , due grand ecart alla seconda con mezzo giro e con tempo fouette ‘ ,
per terminare con rovesciata indietro con la gamba sx , arrivo in penche releve ‘ da mantenere per un secondo .

Test 3

Due palle

La ginnasta mentre esegue uno spostamento con passi in avanti effettua Palleggio con la mano dx e contemporaneamente piccolo lancio con la mano sx e ripresa.
Piccolo lancio con le due mani per riprendere le palle con incrocio delle braccia e immediatamente palleggio contemporaneo con le due mani.
Palleggio con mano sx e contemporaneamente piccolo lancio con la mano dx e ripresa.
Incrocio le braccia per eseguire un piccolo lancio e riprendere le pallae senza l'incrocio delle braccia.
Palleggio con entrambe le mani per riprendere le palle con l'incrocio delle braccia .
Piccolo lancio a mano dx e successivamente palleggio con la mano sx durante una rotazione del corpo e ripresa.
Piccolo lancio con la mano sx e contemporaneamente palleggio con la mano dx , eseguo uno chaine per riprendere immediatamente le due palle .
Lancio sagittale avanti con la mano dx da plié relevè, lancio con il piede durante una rovesciata in avanti della palla a mano sx, ripresa della prima palla a due mani con braccia tese in alto, ripresa della seconda palla con le due gambe in ginocchio al suolo.

Test 4

Cerchio e clavetta:

Posizione di partenza:
Cerchio a mano dx e una Clavetta a mano sx
Contemporaneamente prillo del cerchio a mano dx e mulinello sul piano frontale della clavetta tenuta a mano sx
Immediatamente:
Giri del cerchio per avanti con la mano dx , contemporaneamente circonduzione sul piano sagittale per dietro del braccio sx con la clavetta ,
Si termina con 1/2 giro del corpo :
Giri del cerchio sul piano sagittale
Giri della clavetta sul piano sagittale in senso inverso al cerchio
Plie releve ‘ per eseguire un lancio del cerchio sul piano sagittale durante il volo cambio mano della clavetta
Riprendere il cerchio in rovesciata indietro con il piede dx senza interrompere i giri del cerchio.
Mezzo giro del corpo verso destra durante la trasmissione del cerchio da piede dx a mano sx senza interrompere i giri
Plie relevè per eseguire un lancio della clavetta per dietro-avanti con braccio flesso con la mano dx
Durante il volo cambio mano del cerchio per riprendere la clavetta con la mano sx
Da plie releve ‘ eseguire un lancio con il cerchio sul piano sagittale mentre la clavetta a mano sx esegue giri sul piano sagittale
Scendere in ginocchio ed eseguire un giochino con la mano sx sotto la gamba dx , riprendere la clavetta con la mano dx e contemporaneamente il cerchio con la mano sx .