

Codice degli **equilibri** - **balance** - 2026

	RUOLO 1		RUOLO 1 - valore punti 3		RUOLO 2 - valore punti 2	
	punti 1	punti 2	RUOLO 2 - valore punti 1		RUOLO 3 - valore punti 1	
CON OGGETTO	E-1.01 Tenere un oggetto in equilibrio fermo su entrambe le mani	E-2.01 Tenere un oggetto in equilibrio fermo su una mano	E-3.01 Tenere una pallina da tennis in equilibrio ferma sul palmo della mano	E-3.02 In quadrupedia supina tenere una pallina da tennis sulle cosce	E-4.01 Tenere una pallina da tennis in equilibrio ferma sul palmo della mano a braccio teso	E-4.02 Tenere una pallina da tennis in equilibrio ferma sul dorso della mano
CON 1 o 2 APPOGGI	E-1.11 Stazione eretta con braccia alte in massima estensione (appoggio a tutta pianta)	E-2.12 Stazione eretta in relevè	E-3.11 Stazione eretta in appoggio solo su un piede (appoggio a tutta pianta)	E-3.12 Posizione ad angelo prona (busto flesso avanti, 1 gamba estesa dietro, braccia estese in fuori)	E-4.11 Posizione in passè	
PLANK E APPOGGI DIVERSI	E-1.21 Quadrupedia prona ferma	E-2.21 In appoggio su 2 mani e 1 piede proni	E-3.21 In appoggio su 1 mano e 2 piede proni	E-3.22 Seduti sul bacino fermi con mani e piedi staccati da terra	E-4.21 In appoggio sui soli talloni (punte ben sollevate)	E-4.22 Proni in appoggio solo su mano dx e piede sx o viceversa
	E-1.22 Quadrupedia supina ferma	E-2.22 In appoggio su 2 mani e 1 piede supini	E-3.23 In appoggio su 1 mano e 2 piede supini	E-3.24 Plank laterale con braccio verso l'alto (es. appoggio su avambraccio dx e piede dx, braccio sx in alto o viceversa)	E-4.23 Supini in appoggio solo su mano dx e piede sx o viceversa	

Codice degli e quilibri - b alance - 2026				
	RUOLO 2 - valore punti 3		RUOLO 3 - valore punti 3	
	RUOLO 3 - valore punti 2			
CON OGGETTO	E-5.01 Posizione in passè relevè			
CON 1 o 2 APPOGGI			E-6.21 Verticale ritta rovesciata anche con gambe divaricate	
PLANK E APPOGGI DIVERSI	E-5.21 In appoggio sulle sole ginocchia (gambe dietro ben sollevate)			

