**A N E X E**

**P O Z I Ț I I R E C U N O S C U T E**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Trunchi** | **Mâna stângă** | **Mâna dreaptă** | **Picior stâng** | **Picior drept** |
| 1 | D / AF / AL | LC / RF / RL / RS | LC / RF / RL / RS | D | D |
| 49 |  |  |  |  | Î |
| 97 |  |  |  |  | RF |
| 145 |  |  |  |  | RL |
| 193 |  |  |  | Î | D |
| 241 |  |  |  |  | Î |
| 289 |  |  |  |  | RF |
| 337 |  |  |  |  | RL |
| 385 |  |  |  | RF | D |
| 433 |  |  |  |  | Î |
| 481 |  |  |  | RL | D |
| 529 |  |  |  |  | Î |
| 577 | AȘ | LC / RF / RL / RS | LC / RF / RL / RS | Î | Î |
| 593 | C |  |  |  |  |
| 594 | SG |  |  |  |  |

⟶ 594 poziții compuse

**Legendă:**

**D** = drept,

**AF** = aplecat frontal,

**AL** = aplecat lateral,

**AȘ** = așezat,

**C** = culcat,

**SG** = spre ghemuire

**LC** = lângă corp,

**RF** = ridicat frontal,

**RL** = ridicat lateral,

**RS** = ridicat sus

**Î** = îndoit

**M I Ș C Ă R I D E T E C T A T E**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Trunchi** | **Mâna stângă** | **Mâna dreaptă** | **Picior stâng** | **Picior drept** |
| 1 | AȘ | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | - | - |
| 82 | C |  |  |  |  |
| 83 | AL / AF / RL / RF | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | M | M |
| 407 |  |  |  | RF / RL / CL / CF / MCLF / MCFL | - |
| 4295 |  |  |  | - | RF / RL / CL / CF / MCLF / MCFL |
| 4700 | ALAȘ / RLAȘ / RAȘ / MCFLAȘ / MCLFAȘ | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | - | - |
| 5672 | MCFL / MCLF | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | RF / RL / CL / CF / MCLF / MCFL | - |
| 6158 |  | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | - | RF / RL / CL / CF / MCLF / MCFL |
| 6644 |  | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | RF / RL / CL / CF / MCLF / MCFL | - |
| 7130 |  | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | RF / RL / RS / CF / CL / CS / MCLF / MCFL | RF / RL / CL / CF / MCLF / MCFL | - |

⟶ 7616 mișcări compuse

**Legendă:**

**AȘ** = așezare,

**C** = cădere,

**AL** = aplecare laterală,

**AF** = aplecare frontală,

**RL** = ridicare laterală,

**RF** = ridicare frontală,

**ALAȘ** = aplecare laterală din așezat,

**RLAȘ** = ridicare laterală din așezat,

**RAȘ** = ridicare din așezat,

**MCFLAȘ** = mișc. circulară spre lateral din așezat,

**MCFLAȘ** = mișc. circulară spre frontal din așezat, **MCFL** = mișcare circulară spre lateral,

**MCFL** = mișcare circulară spre frontal,

**RS** = ridicare sus,

**CF** = coborâre frontală,

**CL** = coborâre laterală,

**CS** = coborâre de sus