

Temps moviment		3 s			
Taula 8 figures esquerra		33	1:36	Inici	10,0 s
Figura	Nom	nº Mov	Temps		
1	Obrir esquerra	2	6 s	10 s	0:10
2	Regular respiració	2	6 s	16 s	0:16
3	Crin esquerra	2	6 s	22 s	0:22
4	Crin dreta	2	6 s	28 s	0:28
5	Grulla dreta	2	6 s	34 s	0:34
6	Defensa esquerra dreta	2	6 s	40 s	0:40
7	Genoll dret	2	6 s	46 s	0:46
8	Genoll esquerre	2	6 s	52 s	0:52
9	Gir núvols recollir dreta	2	6 s	58 s	0:58
10	Latigo dreta	2	6 s	64 s	1:04
11	Núvols recollir esquerra	2	6 s	70 s	1:10
12	Núvols avançar dreta , recollir esquerra	2	6 s	76 s	1:16
13	Ocell dreta	6	18 s	82 s	1:22
14	Recollir mitja esquerra	2	6 s	100 s	1:40
15	Tancar	1	3 s	106 s	1:46

Temps moviment		3 s			
Taula 8 figures dreta		33	1:36	Inici	10,0 s
Figura	Nom	nº Mov	Temps		
1	Obrir dreta	2	6 s	10 s	0:10
2	Regular respiració	2	6 s	16 s	0:16
3	Crin dreta	2	6 s	22 s	0:22
4	Crin esquerra	2	6 s	28 s	0:28
5	Grulla esquerra	2	6 s	34 s	0:34
6	Defensa dreta esquerra	2	6 s	40 s	0:40
7	Genoll esquerre	2	6 s	46 s	0:46
8	Genoll dreta	2	6 s	52 s	0:52
9	Gir núvols recollir esquerra	2	6 s	58 s	0:58
10	Latigo esquerra	2	6 s	64 s	1:04
11	Núvols recollir dreta	2	6 s	70 s	1:10
12	Núvols avançar esquerra , recollir dreta	2	6 s	76 s	1:16
13	Ocell esquerra	6	18 s	82 s	1:22
14	Recollir mitja dreta	2	6 s	100 s	1:40
15	Tancar	1	3 s	106 s	1:46

Temps moviment		3,0 s			
Taula 8 figures esquerra al revés		31	1:30	Inici	10,0 s
Figura	Nom	nº Mov	Temps		
1	Obrir esquerra	2	6 s	10 s	0:10
2	Regular respiració	2	6 s	16 s	0:16
3	Ocell esquerra	6	18 s	22 s	0:22
4	Núvols recollir dreta	2	6 s	40 s	0:40
5	Núvols avançar esquerra , recollir dreta	2	6 s	46 s	0:46
6	Latigo esquerra	2	6 s	52 s	0:52
7	Gir defensa esquerra dreta	2	6 s	58 s	0:58
8	Genoll dret	2	6 s	64 s	1:04
9	Genoll esquerre	2	6 s	70 s	1:10
10	Grulla esquerra	2	6 s	76 s	1:16
11	Crin esquerra	2	6 s	82 s	1:22
12	Crin dreta	2	6 s	88 s	1:28
13	Recollir mitja dreta	2	6 s	94 s	1:34
14	Tancar	1	3 s	100 s	1:40

Temps moviment		3 s			
Taula 8 figures dreta al revés		31	1:30	Inici	10,0 s
Figura	Nom	nº Mov	Temps		
1	Obrir dreta	2	6 s	10 s	0:10
2	Regular respiració	2	6 s	16 s	0:16
3	Ocell dreta	6	18 s	22 s	0:22
4	Núvols recollir esquerra	2	6 s	40 s	0:40
5	Núvols avançar dreta , recollir esquerra	2	6 s	46 s	0:46
6	Latigo dreta	2	6 s	52 s	0:52
7	Gir defensa dreta esquerra	2	6 s	58 s	0:58
8	Genoll esquerra	2	6 s	64 s	1:04
9	Genoll dreta	2	6 s	70 s	1:10
10	Grulla dreta	2	6 s	76 s	1:16
11	Crin dreta	2	6 s	82 s	1:22
12	Crin esquerra	2	6 s	88 s	1:28
13	Recollir mitja esquerra	2	6 s	94 s	1:34
14	Tancar	1	3 s	100 s	1:40

Temps moviment		3 s			
Taula 10 figures		51	2:30	Inici	10,0 s
Figura	Nom	nº Mov	Temps		
1	Obrir esquerra	2	6 s	10 s	0:10
2	Regular respiració	2	6 s	16 s	0:16
3	Cua Mono dreta	2	6 s	22 s	0:22
4	Cua Mono esquerra	2	6 s	28 s	0:28
5	Genoll esquerre	2	6 s	34 s	0:34
6	Genoll dret	2	6 s	40 s	0:40
7	Crin esquerra	2	6 s	46 s	0:46
8	Crin dreta	2	6 s	52 s	0:52
9	Núvols recollir dreta	2	6 s	58 s	0:58
10	Núvols avançar esquerra	2	6 s	64 s	1:04
11	Núvols recollir esquerra	2	6 s	70 s	1:10
12	Núvols avançar dreta	2	6 s	76 s	1:16
13	Núvols recollir dreta	2	6 s	82 s	1:22
14	Gall dreta	2	6 s	88 s	1:28
15	Gall esquerra	2	6 s	94 s	1:34
16	Taló dreta	2	6 s	100 s	1:40
17	Taló esquerra	2	6 s	106 s	1:46
18	Ocell dreta	6	18 s	112 s	1:52
19	Ocell esquerra	6	18 s	130 s	2:10
20	Defensa oberta alta dreta	2	6 s	148 s	2:28
21	Creuar mans i recollir mitja dreta	2	6 s	154 s	2:34
22	Tancar	1	3 s	160 s	2:40
Temps moviment		3 s			
Taula 10 figures mirall		51	2:30	Inici	10,0 s
Figura	Nom	nº Mov	Temps		
1	Obrir dreta	2	6 s	10 s	0:10
2	Regular respiració	2	6 s	16 s	0:16
3	Cua Mono esquerra	2	6 s	22 s	0:22
4	Cua Mono dreta	2	6 s	28 s	0:28
5	Genoll dreta	2	6 s	34 s	0:34
6	Genoll esquerra	2	6 s	40 s	0:40
7	Crin dreta	2	6 s	46 s	0:46
8	Crin esquerra	2	6 s	52 s	0:52
9	Núvols recollir esquerra	2	6 s	58 s	0:58
10	Núvols avançar dreta	2	6 s	64 s	1:04
11	Núvols recollir dreta	2	6 s	70 s	1:10
12	Núvols avançar esquerra	2	6 s	76 s	1:16
13	Núvols recollir esquerra	2	6 s	82 s	1:22
14	Gall esquerra	2	6 s	88 s	1:28
15	Gall dreta	2	6 s	94 s	1:34
16	Taló esquerra	2	6 s	100 s	1:40
17	Taló dreta	2	6 s	106 s	1:46
18	Ocell esquerra	6	18 s	112 s	1:52
19	Ocell dreta	6	18 s	130 s	2:10
20	Defensa oberta alta	2	6 s	148 s	2:28
21	Creuar mans i recollir mitja esquerra	2	6 s	154 s	2:34
22	Tancar	1	3 s	160 s	2:40

Temps moviment		3 s			
Taula 10 figures al revés		47	2:18	Inici	10,0 s
	Nom	nº Mov	Temps		
1	Obrir esquerra	2	6 s	10 s	0:10
2	Regular respiració	2	6 s	16 s	0:16
3	Ocell esquerra	6	18 s	22 s	0:22
4	Ocell dreta	6	18 s	40 s	0:40
5	Taló esquerra	2	6 s	58 s	0:58
6	Taló dreta	2	6 s	64 s	1:04
7	Gall esquerra	2	6 s	70 s	1:10
8	Gall dreta	2	6 s	76 s	1:16
9	Núvols avançar esquerra	2	6 s	82 s	1:22
10	Núvols recollir esquerra	2	6 s	88 s	1:28
11	Núvols avançar dreta	2	6 s	94 s	1:34
12	Núvols recollir dreta	2	6 s	100 s	1:40
13	Crin esquerra	2	6 s	106 s	1:46
14	Crin dreta	2	6 s	112 s	1:52
15	Genoll esquerre	2	6 s	118 s	1:58
16	Genoll dret	2	6 s	124 s	2:04
17	Cua Mono esquerra	2	6 s	130 s	2:10
18	Cua Mono dreta	2	6 s	136 s	2:16
19	Recollir mitja esquerra	2	6 s	142 s	2:22
20	Tancar	1	3 s	148 s	2:28

Temps moviment		3 s			
Taula 10 figures al revés mirall		47	2:18	Inici	10,0 s
	Nom	nº Mov	Temps		
1	Obrir dreta	2	6 s	10 s	0:10
2	Regular respiració	2	6 s	16 s	0:16
3	Ocell dreta	6	18 s	22 s	0:22
4	Ocell esquerra	6	18 s	40 s	0:40
5	Taló dreta	2	6 s	58 s	0:58
6	Taló esquerra	2	6 s	64 s	1:04
7	Gall dreta	2	6 s	70 s	1:10
8	Gall esquerra	2	6 s	76 s	1:16
9	Núvols avançar dreta	2	6 s	82 s	1:22
10	Núvols recollir dreta	2	6 s	88 s	1:28
11	Núvols avançar esquerra	2	6 s	94 s	1:34
12	Núvols recollir esquerra	2	6 s	100 s	1:40
13	Crin dreta	2	6 s	106 s	1:46
14	Crin esquerra	2	6 s	112 s	1:52
15	Genoll dreta	2	6 s	118 s	1:58
16	Genoll esquerra	2	6 s	124 s	2:04
17	Cua Mono dreta	2	6 s	130 s	2:10
18	Cua Mono esquerra	2	6 s	136 s	2:16
19	Recollir mitja dreta	2	6 s	142 s	2:22
20	Tancar	1	3 s	148 s	2:28

Temps moviment		3,0 s			
Taula 16 figures esquerra		62	3:03	Inici	30,0 s
Figura	Nom	nº Mov	Temps		
1	Obrir esquerra	2	6 s	30 s	0:30
2	Regular respiració	2	6 s	36 s	0:36
3	Crin esquerra	2	6 s	42 s	0:42
4	Crin dreta	2	6 s	48 s	0:48
5	Grulla dreta	2	6 s	54 s	0:54
6	Defensa esquerra dreta	2	6 s	60 s	1:00
7	Genoll dret	2	6 s	66 s	1:06
8	Genoll esquerre	2	6 s	72 s	1:12
9	Puny defensa dreta	2	6 s	78 s	1:18
10	Allibera Puny dret	2	6 s	84 s	1:24
11	Cop de puny dret cama esquerra	2	6 s	90 s	1:30
12	Mà esquerra sota dreta i empeny	2	6 s	96 s	1:36
13	Fuet esquerra	2	6 s	102 s	1:42
14	Llaüt esquerra	2	6 s	108 s	1:48
15	Cua Moneia enrere dreta	2	6 s	114 s	1:54
16	Cua Moneia enrere esquerra	2	6 s	120 s	2:00
17	Gir bolla esquerra obrir cama dreta	2	6 s	126 s	2:06
18	Llançadora esquerra	2	6 s	132 s	2:12
19	Llançadora dreta	1	3 s	138 s	2:18
20	Clavar agulla esquerra	2	6 s	141 s	2:21
21	Defensa oberta alta dreta	2	6 s	147 s	2:27
22	Núvols recollir esquerra	2	6 s	153 s	2:33
23	Núvols avançar dreta , recollir esquerra	2	6 s	159 s	2:39
24	Ocell dreta	2	6 s	165 s	2:45
25	Ocell esquerra	6	18 s	171 s	2:51
26	Parada alta dreta	6	18 s	189 s	3:09
27	Creuar mans i recollir mitja dreta	2	6 s	207 s	3:27
28	Tancar	1	3 s	213 s	3:33

Temps moviment		3 s			
Taula 16 figures dreta		62	3:03	Inici	30,0 s
Figura	Nom	nº Mov	Temps		
1	Obrir dreta	2	6 s	30 s	0:30
2	Regular respiració	2	6 s	36 s	0:36
3	Crin dreta	2	6 s	42 s	0:42
4	Crin esquerra	2	6 s	48 s	0:48
5	Grulla esquerra	2	6 s	54 s	0:54
6	Defensa dreta esquerra	2	6 s	60 s	1:00
7	Genoll esquerre	2	6 s	66 s	1:06
8	Genoll dret	2	6 s	72 s	1:12
9	Puny defensa esquerra	2	6 s	78 s	1:18
10	Allibera Puny esquerre	2	6 s	84 s	1:24
11	Cop de puny esquerre cama dreta	2	6 s	90 s	1:30
12	Mà dreta sota esquerra	2	6 s	96 s	1:36
13	Latigo dreta	2	6 s	102 s	1:42
14	Llaüt dreta	2	6 s	108 s	1:48
15	Cua Moneia enrere esquerra	2	6 s	114 s	1:54
16	Cua Moneia enrere dreta	2	6 s	120 s	2:00
17	Gir bolla dreta obrir cama esquerra	1	3 s	126 s	2:06
18	Llançadora dreta	2	6 s	129 s	2:09
19	Llançadora esquerra	2	6 s	135 s	2:15
20	Clavar agulla dreta	2	6 s	141 s	2:21
21	Defensa oberta alta esquerra	2	6 s	147 s	2:27
22	Núvols recollir dreta	2	6 s	153 s	2:33
23	Núvols avançar esquerra , recollir dreta	2	6 s	159 s	2:39
24	Ocell esquerra	6	18 s	165 s	2:45
25	Ocell dreta	6	18 s	183 s	3:03
26	Parada alta esquerra	2	6 s	201 s	3:21
27	Creuar mans i recollir mitja esquerra	2	6 s	207 s	3:27
28	Tancar	1	3 s	213 s	3:33

Temps moviment	3,0 s
----------------	-------

Taula 24 figures esquerra				92	4:33	Inici	30,0 s
Figura	D	Nom	nº Mov	Temps			
1	E	Obrir esquerra	2	6 s	30 s	0:30	
2	E	Regular respiració	2	6 s	36 s	0:36	
3	E	Crin esquerra	2	6 s	42 s	0:42	
4	E	Crin dreta	2	6 s	48 s	0:48	
5	E	Crin esquerra	2	6 s	54 s	0:54	
6	E	Grulla esquerra	2	6 s	60 s	1:00	
7	E	Defensa dreta esquerra	2	6 s	66 s	1:06	
8	E	Genoll esquerre	2	6 s	72 s	1:12	
9	E	Genoll dret	2	6 s	78 s	1:18	
10	E	Genoll esquerre	2	6 s	84 s	1:24	
11	E	Llaüt esquerra	2	6 s	90 s	1:30	
12	D	Cua Moneia enrere dreta	2	6 s	96 s	1:36	
13	D	Cua Moneia enrere esquerra	2	6 s	102 s	1:42	
14	D	Cua Moneia enrere dreta	2	6 s	108 s	1:48	
15	D	Cua Moneia enrere esquerra	2	6 s	114 s	1:54	
16	E	Ocell esquerra	6	18 s	120 s	2:00	
17	D	Ocell dreta	6	18 s	138 s	2:18	
18	D	Fuet esquerra	2	6 s	156 s	2:36	
19	E	Núvols recollir dreta	2	6 s	162 s	2:42	
20	E	Núvols avançar esquerra , recollir dreta	2	6 s	168 s	2:48	
21	E	Núvols avançar esquerra , recollir dreta	2	6 s	174 s	2:54	
22	E	Fuet esquerra	2	6 s	180 s	3:00	
23	E	Cavall alt dreta	4	12 s	186 s	3:06	
24	E	Taló dreta	2	6 s	198 s	3:18	
25	E	Cop orelles dreta	2	6 s	204 s	3:24	
26	D	Gir Talo esquerra	3	9 s	210 s	3:30	
27	D	Serp esquerra	2	6 s	219 s	3:39	
28	D	Gall dreta	2	6 s	225 s	3:45	
29	D	Serp dreta	2	6 s	231 s	3:51	
30	D	Gall esquerra	2	6 s	237 s	3:57	
31	D	LLançadora dreta	2	6 s	243 s	4:03	
32	D	Llançadora esquerra	2	6 s	249 s	4:09	
33	D	Clavar agulla dreta	2	6 s	255 s	4:15	
34	D	Defensa oberta alta esquerra	2	6 s	261 s	4:21	
35	E	Puny defensa dreta	2	6 s	267 s	4:27	
36	E	Allibera Puny dret	2	6 s	273 s	4:33	
37	E	Cop de puny dret cama esquerra	2	6 s	279 s	4:39	
38	E	Mà esquerra sota dreta i empeny	2	6 s	285 s	4:45	
39	D	Parada alta dreta	2	6 s	291 s	4:51	
40	D	Creuar mans i recollir mitja dreta	2	6 s	297 s	4:57	
41	D	Tancar esquerra	1	3 s	303 s	5:03	

		Temps moviment	3,0 s			
Taula 24 figures dreta			92	4:33	Inici	30,0 s
Figura	D	Nom	nº Mov	Temps		
1	D	Obrir dreta	2	6 s	30 s	0:30
2	D	Regular respiració	2	6 s	36 s	0:36
3	D	Crin dreta	2	6 s	42 s	0:42
4	D	Crin esquerra	2	6 s	48 s	0:48
5	D	Crin dreta	2	6 s	54 s	0:54
6	D	Grulla dreta	2	6 s	60 s	1:00
7	D	Defensa esquerra dreta	2	6 s	66 s	1:06
8	D	Genoll dret	2	6 s	72 s	1:12
9	D	Genoll esquerre	2	6 s	78 s	1:18
10	D	Genoll dret	2	6 s	84 s	1:24
11	D	Llaüt dreta	2	6 s	90 s	1:30
12	E	Cua Moneia enrere esquerra	2	6 s	96 s	1:36
13	E	Cua Moneia enrere dreta	2	6 s	102 s	1:42
14	E	Cua Moneia enrere esquerra	2	6 s	108 s	1:48
15	E	Cua Moneia enrere dreta	2	6 s	114 s	1:54
16	D	Ocell dreta	6	18 s	120 s	2:00
17	E	Ocell esquerra	6	18 s	138 s	2:18
18	E	Fuet dreta	2	6 s	156 s	2:36
19	D	Núvols recollir esquerra	2	6 s	162 s	2:42
20	D	Núvols avançar dreta , recollir esquerra	2	6 s	168 s	2:48
21	D	Núvols avançar dreta , recollir esquerra	2	6 s	174 s	2:54
22	D	Fuet dreta	2	6 s	180 s	3:00
23	D	Cavall alt esquerra	4	12 s	186 s	3:06
24	D	Taló esquerra	2	6 s	198 s	3:18
25	D	Cop orelles esquerra	2	6 s	204 s	3:24
26	E	Gir Talo dreta	3	9 s	210 s	3:30
27	E	Serp dreta	2	6 s	219 s	3:39
28	E	Gall esquerra	2	6 s	225 s	3:45
29	E	Serp esquerra	2	6 s	231 s	3:51
30	E	Gall dreta	2	6 s	237 s	3:57
31	E	LLançadora esquerra	2	6 s	243 s	4:03
32	E	Llançadora dreta	2	6 s	249 s	4:09
33	E	Clavar agulla esquerra	2	6 s	255 s	4:15
34	E	Defensa oberta alta dreta	2	6 s	261 s	4:21
35	D	Puny defensa esquerra	2	6 s	267 s	4:27
36	D	Allibera Puny esquerre	2	6 s	273 s	4:33
37	D	Cop de puny esquerre cama dreta	2	6 s	279 s	4:39
38	D	Mà dreta sota esquerra i empeny	2	6 s	285 s	4:45
39	E	Parada alta esquerra	2	6 s	291 s	4:51
40	E	Creuar mans i recollir mitja esquerra	2	6 s	297 s	4:57
41	E	Tancar dreta	1	3 s	303 s	5:03