

<i>Fune lunga Orario</i>				<i>Antiorario</i>		
	<i>persone</i>	<i>giri</i>	<i>salto</i>	<i>persone</i>	<i>giri</i>	<i>salto</i>
7	1	1	passa			
36	1	2	2			
55	2	2	2			
1,45	2	1	1			
2,02	1	1	1	1	1	passa
2,22	1	3	2	1	3	2



<i>Fune lunga più funicella Orario</i>			
	<i>persone</i>	<i>giri</i>	<i>salto</i>
14,08	1	1	1 con r
	1	1	2
	2	1	1 con r

<i>Tre funi lunghe a stella</i>			
	<i>persone</i>	<i>giri</i>	<i>salto</i>
18,05	1	3	3

<i>Due funi lunghe che girano esterne</i>				
	<i>persone</i>	<i>giri</i>	<i>salto</i>	<i>nota</i>
14,57	1 o 2 o 3	1x2	1x2	uscire ai dispari

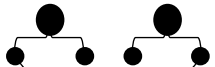
<i>Quattro funi in quadrato</i>				
	<i>persone</i>	<i>giri</i>	<i>salto</i>	<i>esercizio</i>
19,58	1	1 o 3	1 o 3	uscire sotto la 2a
	4	1 o 3	1 o 3	uscire sotto la 2a

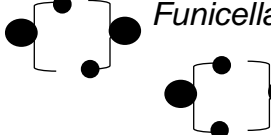
<i>Due funi lunghe che girano esterne più funicella</i>			
	<i>persone</i>	<i>giri</i>	<i>salto</i>
14,57	1	1x2	1x2

<i>Due doppie funi che girano esterne</i>			
	<i>persone</i>	<i>giri</i>	<i>salto</i>
22,15	1	5	5
	e ritorno	4	4

*Funicella individuale:* 3,25 galoppo dx e sx; pari; alternato; con e senza rimbalzo; incrocio continuato o alternato.

*Funicella a due a piedi pari con rimbalzo:*

4,31		A: 6 B: 6	AeB: 6 insieme	A: 6 salto e fuori B: 6 salto e fuori	6 insieme salto e fuori alternandosi 6 insieme salto e fuori insieme
------	---	--------------	----------------	--	---

5,36		<i>Funicella a piedi pari con rimbalzo</i> <i>Chi non tiene la fune gira</i>
------	---	---

6,24		<i>Due funicelle alternate a piedi pari con rimbalzo</i>
------	---	--

7,47	<i>Funicella a due camminando:</i>		salto e giro, da soli, alternato, insieme ogni due giri
------	------------------------------------	---	---

10,46	<i>Funicella in tre camminando:</i>	gli esterni si alternano con salto e giro, al centro salti a piedi pari con rimbalzo
11,26	<i>Uno con funicella salta gli altri:</i>	uno salta a piedi pari con rimbalzo tutti gli altri in fila, con due giri ognuno, con un giro ognuno