

### CARTA GARA GINNASTICA ACROBATICA - COPPIA L1

<b>CLUB</b>	

<b>GINNASTI</b>	
TOP	
BASE	

<b>ALLENATORE</b>	
NOME	
TEL.	

<b>COMPETIZIONE</b>	

<b>CATEGORIA E DISCIPLINA</b>	



	0,10		0,15		0,20	
<b>RIGA I</b>	Seduto gb divaricate 2"		Japana 2"		Flessione busto avanti gb unite	
	x1	x2	x1	x2	x1	x2
<b>RIGA II</b>	corpo proteso indietro 2"		corpo proteso avanti 2"		squadra equilibrata sul bacino 2"	
	x1	x2	x1	x2	x1	x2
<b>RIGA III</b>	cap. av.		cap. d. in piedi cap. av. Pennello		cap. d. penello cap. av. 180° ruota	
	x1	x2	x1	x2	x1	x2

DIFFICOLTA'	
P/G	
INDIV.	

W2 M2 Mx2	0,10	0,15	0,20
<b>RI</b>			
<b>RII</b>			
<b>RIII</b>			
<b>RIV</b>			

### CARTA GARA GINNASTICA ACROBATICA - COPPIA L1

<b>CLUB</b>	

<b>GINNASTI</b>	
TOP	
BASE	

<b>ALLENATORE</b>	
NOME	
TEL.	

<b>COMPETIZIONE</b>	

<b>CATEGORIA E DISCIPLINA</b>	



	0,10		0,15		0,20	
<b>RIGA I</b>	Seduto gb divaricate 2"		Japana 2"		Flessione busto avanti gb unite	
	x1	x2	x1	x2	x1	x2
<b>RIGA II</b>	corpo proteso indietro 2"		corpo proteso avanti 2"		squadra equilibrata sul bacino 2"	
	x1	x2	x1	x2	x1	x2
<b>RIGA III</b>	cap. av.		cap. d. in piedi cap. av. Pennello		cap. d. penello cap. av. 180° ruota	
	x1	x2	x1	x2	x1	x2

DIFFICOLTA'	
P/G	
INDIV.	

W2 M2 Mx2	0,10	0,15	0,20
<b>RI</b>			
<b>RII</b>			
<b>RIII</b>			
<b>RIV</b>			