

### CARTA GARA GINNASTICA ACROBATICA - COPPIA L2

CLUB	
GINNASTI	
TOP	
BASE	
ALLENATORE	
NOME	
TEL.	
COMPETIZIONE	
CATEGORIA E DISCIPLINA	



	0,10	0,15	0,20
<b>RIGA I</b>	Japana 2" x1 x2	Ponte 2" Staccata 2" x1 x2	Rovesciata a/d Rovesciata d alla staccata Rovesciata d da seduto x1 x2
<b>RIGA II</b>	Verticale testa 2" Squadra unita/div. 2" x1 x2	Equilibrio Y 2" Coccodrillo 2" x1 x2	Squadra max unita 2" tr. Vert testa/sq. Div 2" x1 x2
<b>RIGA III</b>	2x cap. av. 2x cap. d. x1 x2	cap. av. Vert. div. 2x ruota R + pennello + cap.d x1 x2	cap. d alla verticale R+ 180* + ruota 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>			
<b>RV</b>			
<b>RVI</b>			

### CARTA GARA GINNASTICA ACROBATICA - COPPIA L2

CLUB	
GINNASTI	
TOP	
BASE	
ALLENATORE	
NOME	
TEL.	
COMPETIZIONE	
CATEGORIA E DISCIPLINA	



	0,10	0,15	0,20
<b>RIGA I</b>	Japana 2" x1 x2	Ponte 2" Staccata 2" x1 x2	Rovesciata a/d Rovesciata d alla staccata Rovesciata d da seduto x1 x2
<b>RIGA II</b>	Verticale testa 2" Squadra unita/div. 2" x1 x2	Equilibrio Y 2" Coccodrillo 2" x1 x2	Squadra max unita 2" tr. Vert testa/sq. Div 2" x1 x2
<b>RIGA III</b>	2x cap. av. 2x cap. d. x1 x2	cap. av. Vert. div. 2x ruota R + pennello + cap.d x1 x2	cap. d alla verticale R+ 180* + ruota 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>			
<b>RV</b>			
<b>RVI</b>			