

CARTA GARA GINNASTICA ACROBATICA - COPPIA L2

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



	0,10	0,15	0,20	DIFFICOLTA'	
RIGA I	Japana 2" x1 x2	Ponte 2" Staccata 2" x1 x2	Rovesciata a/d Rovesciata d alla staccata Rovesciata d da seduto x1 x2	P/G	
RIGA II	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	INDIV.	
RIGA III	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	TOT	

WZ MZ Me2	0,10	0,15	0,20
RI			
RII			
RIII			
RIV			
RV			
RVI			

CARTA GARA GINNASTICA ACROBATICA - COPPIA L2

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



	0,10	0,15	0,20	DIFFICOLTA'	
RIGA I	Japana 2" x1 x2	Ponte 2" Staccata 2" x1 x2	Rovesciata a/d Rovesciata d alla staccata Rovesciata d da seduto x1 x2	P/G	
RIGA II	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	INDIV.	
RIGA III	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	TOT	

WZ MZ Me2	0,10	0,15	0,20
RI			
RII			
RIII			
RIV			
RV			
RVI			