

**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                                            | DIFFICOLTA' |  |
|-----------------|------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--|
| <b>RIGA I</b>   | Seduto gb divaricate 2"<br>x1 x2   | Japan 2"<br>x1 x2                              | Flessione busto avanti gb unite<br>x1 x2        | P/G         |  |
| <b>RIGA II</b>  | corpo proteso indietro 2"<br>x1 x2 | corpo proteso avanti 2"<br>x1 x2               | squadra equilibrata sul bacino 2"<br>x1 x2      | INDIV.      |  |
| <b>RIGA III</b> | cap. av.<br>x1 x2                  | cap. d. in piedi<br>cap. av. Pennello<br>x1 x2 | cap. d. penello<br>cap. av. 180° ruota<br>x1 x2 | TOT         |  |

| 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                                            | DIFFICOLTA' |  |
|-----------------|------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--|
| <b>RIGA I</b>   | Seduto gb divaricate 2"<br>x1 x2   | Japan 2"<br>x1 x2                              | Flessione busto avanti gb unite<br>x1 x2        | P/G         |  |
| <b>RIGA II</b>  | corpo proteso indietro 2"<br>x1 x2 | corpo proteso avanti 2"<br>x1 x2               | squadra equilibrata sul bacino 2"<br>x1 x2      | INDIV.      |  |
| <b>RIGA III</b> | cap. av.<br>x1 x2                  | cap. d. in piedi<br>cap. av. Pennello<br>x1 x2 | cap. d. penello<br>cap. av. 180° ruota<br>x1 x2 | TOT         |  |

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