

ATLETA:				SOCIETA':				REGIONE:	
CATEGORIA:	JUNIOR ☐	SENIOR ☐		LUOGO:				DATA:	
DESCRIZIONE ESERCIZIO			mediocre	sufficiente	buono	eccellente	NO ACCREDITO	MOTIVAZIONE	
			pt.1	pt.2	pt.3	pt.4	pt.0		
PERCENTUALE DI REALIZZAZIONE			0%-20%	20%-50%	50%-80%	80%100%			
Equilibrio gamba tesa avanti 45° (no relevè- tenuta 2")									
1 giro puro (360°)									
Salto biche (battuta piedi pari)									
Ponte (salita da terra e ritorno)									
MOV LIBERO: _____									
Lancio al dir dx/dx con 1 giro									
MCV: flip dx dir girando ripresa dx schiena + fig.8 dir dx + flip dx ripresa sx nuca in affondo - del 2°									
Roll sui gomiti + apertura laterale									
DIFFICOLTA' LIBERA: _____									
COMPOSIZIONE									
PERFORMANCE									

PENALITA'

CADUTA di Bastone - nr. _____

Pt. 0,20

CADUTA di Persona - nr. _____

Pt. 0,40

Conferimento Diploma ZERO CADUTE

SI ☐NO ☐

GIUDICE N° ____

NOME E COGNOME _____

FIRMA _____