

FICHE JOY TWIRLING AVANZATO DUO-TRIO-QUARTETTO cat. JUNIOR e SENIOR

SPECIALITA':				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 a 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: _____								
LANCIO SCAMBIO vert o orizz, con rivoluzioni, contemporaneamente tra tutti componenti								
COMPOSIZIONE								
PERFORMANCE								

PENALITA'

MOVIMENTO non eseguito da tutti i componenti contemporaneamente - nr. _____ Pt. 1.0

COLLABORAZIONE assente o non eseguita come richiesto Pt. 1.0

CADUTA di Bastone - nr. _____ Pt. 0,20

CADUTA di Persona - nr. _____ Pt. 0,40

Conferimento Diploma ZERO CADUTE SI ☐ NO ☐

Conferimento Diploma SUPER SINCRO SI ☐ NO ☐

GIUDICE N° _____

NOME E COGNOME _____

FIRMA _____