TEST DI IDONEITA' AL PATTINAGGIO SINCRONIZZATO
contenuto tecnico

GIUDICE/TECHNICAL SPECIALIST: ……

Luogo ……..

Data …….....

1	Incrociati Avanti e Indietro sull' Otto connessi con un mohawk														
2	Sequenza di tre esterni avanti alternati sulla riga														
3	Sequenza di tre esterni avanti ed incrociati indietro su tutta la pista. Un lato per piede														
4	Sequenza di mohawk interni ed incrociati avanti su tutta la pista														
5	Trottola upright di almeno tre giri														
6	Balancè Esterni Avanti														
7	Balancè Interni Avanti														
8	Balancè interni Indietro														
9	Balancè esterni Indietro														
10	Sequenza di angeli esterni ed interni avanti su tutta la pista														
	Idoneo/a	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**	**SI NO**