

KLUBBPOKALEN FRISTÅENDE

Nr:	Namn:								DV max 8 x 0,2/st	CR 5 st x 0,5 p/st	DV	
										1) Danspassage med två hopp	CR	
										2) Valfri piruett	D-poäng	
Planerad serie, tränaren skriver övningarna i rutorna.									Mina avdrag	3) Akrobatisk övning med flyg bakåt	E-poäng	
										4) Akrobatisk övning med flyg framåt/sida	Neutrala avdrag	
										5) Akrobatisk länga med minst två flygövningar	Slutpoäng	

Nr:	Namn:								DV max 8 x 0,2/st	CR 5 st x 0,5 p/st	DV	
										1) Danspassage med två hopp	CR	
										2) Valfri piruett	D-poäng	
Planerad serie, tränaren skriver övningarna i rutorna.									Mina avdrag	3) Akrobatisk övning med flyg bakåt	E-poäng	
										4) Akrobatisk övning med flyg framåt/sida	Neutrala avdrag	
										5) Akrobatisk länga med minst två flygövningar	Slutpoäng	

Nr:	Namn:								DV max 8 x 0,2/st	CR 5 st x 0,5 p/st	DV	
										1) Danspassage med två hopp	CR	
										2) Valfri piruett	D-poäng	
Planerad serie, tränaren skriver övningarna i rutorna.									Mina avdrag	3) Akrobatisk övning med flyg bakåt	E-poäng	
										4) Akrobatisk övning med flyg framåt/sida	Neutrala avdrag	
										5) Akrobatisk länga med minst två flygövningar	Slutpoäng	