



Qual'ora non venisse
rispettato, non si avrà
diritto al Bonus



Nome:		<u>Set dichiarato</u>			Set numero:	
Categoria:					Tappa di:	
n.	Secondaggio	Esercizio	Propedeutica	Presca	Attrezzo	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

Ogni esercizio deve occupare una riga.

Esempi:

Nel caso di un'isometria di Front Lever più due pull up, si compila una riga per l'isometria e una riga per il primo pull up e una terza riga per il secondo pull up.

Se eseguo un pulls negativo di Back Lever, scrivo nella colonna dell'esercizio che dichiaro la negativa.

È importante segnare la propedeutica di ogni skills eseguita con propedeutiche da tuck a full.

Se non verranno indicate le prese e l'attrezzo, verrà preso in considerazione la versione standard priva di bonus.

Per ulteriori dubbi scrivere alla pagina Instagram di CaliContest o all'mail calicontest3@gmail.com