TEST DI **IDONEITA**' AL PATTINAGGIO SINCRONIZZATO**:**
contenuto tecnico

GIUDICE/TECHICAL SPECIALIST: ……

Luogo ….
Data ……

1	BALANCE' ESTERNI AVANTI														
2	BALANCE' INTERNI AVANTI														
3	BALANCE' ESTERNI INDIETRO														
4	BALANCE' INTERNI INDIETRO														
5	INCROCIATI AVANTI E INDIETRO, SU CERCHIO, IN SENSO ORARIO E ANTIORARIO, UNITI DA MOHAWK														
6	TRE DI VALZER SUL CERCHIO, ESEGUITI IN SENSO ORARIO E ANTIORARIO														
7	SEQUENZE DI ANGELI ESTERNI ED INTERNI AVANTI, ESEGUITI SU PIEDI DIVERSI E SU CURVE. Curare l'estensione sia della gamba libera, sia di quella che pattina, nonché la posizione del busto e del capo. La gamba libera deve essere portata almeno all'altezza dei fianchi. Il piede di partenza è lasciato alla libera scelta del pattinatore														
	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**