

KLUBBPOKALEN BOM

| Nr: | Namn: | | | | | | | | | DV max 8 x 0,2/st | CR 5 st x 0,5 p/st | DV | |
|--------------------------------------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|--------------------------------------------|-----------------|--|
| | | | | | | | | | | | 1) Gymnastisk serie med två olika övningar | CR | |
| | | | | | | | | | | | 2) Piruett ett varv | D-poäng | |
| Planerad serie, tränaren skriver övningarna i rutorna. | | | | | | | | | | Mina avdrag | 3) Akrobatisk övning bakåt | E-poäng | |
| | | | | | | | | | | | 4) Akrobatisk övning framåt/sida | Neutrala avdrag | |
| | | | | | | | | | | | 5) Valfritt hopp med spagat/splitt | Slutpoäng | |

| Nr: | Namn: | | | | | | | | | DV max 8 x 0,2/st | CR 5 st x 0,5 p/st | DV | |
|--------------------------------------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|--------------------------------------------|-----------------|--|
| | | | | | | | | | | | 1) Gymnastisk serie med två olika övningar | CR | |
| | | | | | | | | | | | 2) Piruett ett varv | D-poäng | |
| Planerad serie, tränaren skriver övningarna i rutorna. | | | | | | | | | | Mina avdrag | 3) Akrobatisk övning bakåt | E-poäng | |
| | | | | | | | | | | | 4) Akrobatisk övning framåt/sida | Neutrala avdrag | |
| | | | | | | | | | | | 5) Valfritt hopp med spagat/splitt | Slutpoäng | |

| Nr: | Namn: | | | | | | | | | DV max 8 x 0,2/st | CR 5 st x 0,5 p/st | DV | |
|--------------------------------------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|--------------------------------------------|-----------------|--|
| | | | | | | | | | | | 1) Gymnastisk serie med två olika övningar | CR | |
| | | | | | | | | | | | 2) Piruett ett varv | D-poäng | |
| Planerad serie, tränaren skriver övningarna i rutorna. | | | | | | | | | | Mina avdrag | 3) Akrobatisk övning bakåt | E-poäng | |
| | | | | | | | | | | | 4) Akrobatisk övning framåt/sida | Neutrala avdrag | |
| | | | | | | | | | | | 5) Valfritt hopp med spagat/splitt | Slutpoäng | |