

TABELLA ROLLS “ POPS”

SERIE C2		SERIE C1		SERIE B		SERIE A2	
A	B	C	D	E	F	G	H
valore 1.5	valore 2.5	valore 3.5	valore 4.5	valore 5.5	valore 6.5	valore 7.5	valore 8.5
	1 pop gomito sx diritto	1 pop gomito sx diritto	1 pop gomito sx diritto	2 pops gomito sx diritto consecutivi (non alternati)	2 pops gomito sx diritto consecutivi (non alternati)	3 pops gomito sx diritto consecutivi (non alternati)	3 pops gomito sx diritto consecutivi (non alternati)
		1 pop gomito dx rovescio	1 pop gomito dx rovescio	1 pops gomito dx rovescio	1 pop gomito dx rovescio	1 pop gom dx rovescio	
							1 giro pops gomiti alternati dx + sx (con 1 giro “chainé”)
		<u>CHIUSURA:</u> ripresa mano dx standard	<u>CHIUSURA:</u> ripresa mano dx rigirata	<u>CHIUSURA:</u> ripresa mano sx schiena	<u>CHIUSURA:</u> ripresa in angelo/dietro	<u>CHIUSURA:</u> ripresa in angelo dietro	<u>CHIUSURA:</u> ripresa mano dx rigirata in illusion rovescio

POPS