

ROCK TECNICO CLASSE C

Durata 24 otto.

Base + 2 cambi posto

apertura guidata con mano

uscita apertura con giro uomo + 2 cambi posto

Richiamo

Spinta + 2 cambi posto

avvicinamento con mezzo giro

send out

cambio posto

avvicinamento con un quarto di giro

send out

spinta

cambio posto

cambio linea

RICOMINCIARE IL PROGRAMMA DA CAPO

Da eseguire con l'esecuzione del passo base come spiegato nell'allegato "rock tecnico".
Si ricorda che sono ammesse tutte le variazioni di base previste nei gruppi regolamento WRRC.