

ראשון 10.12

פתוח, מוגבל, Intermediate, Youth, Ride Smart

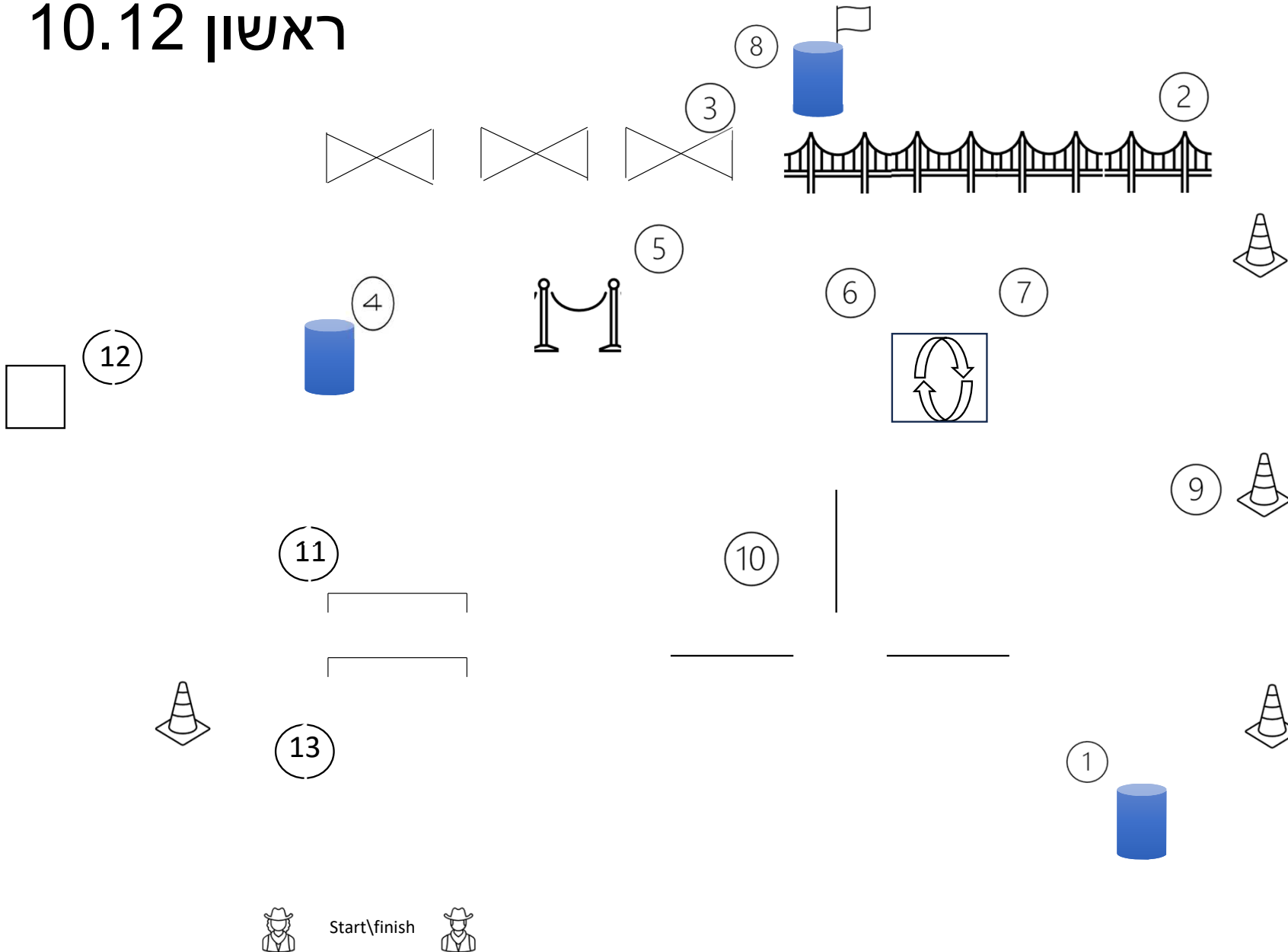
1. לופים
2. רצף במות
3. קפיצות
4. לפתוח ולגלגל לונג'
5. שער+ מעבר
6. קוולטים/בולי עץ
7. ספין בקוביה מהקרקע
8. ק. אדמה, להביא את
9. הדגל מהחבית
10. הקפה עם דגל
11. החלפות
12. סידפאס
13. מעבר צר
14. טרמפיסט
15. הליכה החוצה

ירוקי 15, 18

1. לופים
2. רצף במות
3. לפתוח ולגלגל לונג'
4. שער+ מעבר קוולטים/בולי עץ
5. ק. אדמה, לרוץ להביא את
6. הדגל מהחבית
7. הקפה עם דגל
8. החלפות
9. סידפאס
10. מעבר צר
11. הליכה החוצה

ירוקי 12

1. לופים
2. במות
3. שער
4. ק. אדמה
5. דגל
6. סידפאס
7. מעבר צר
8. הליכה החוצה

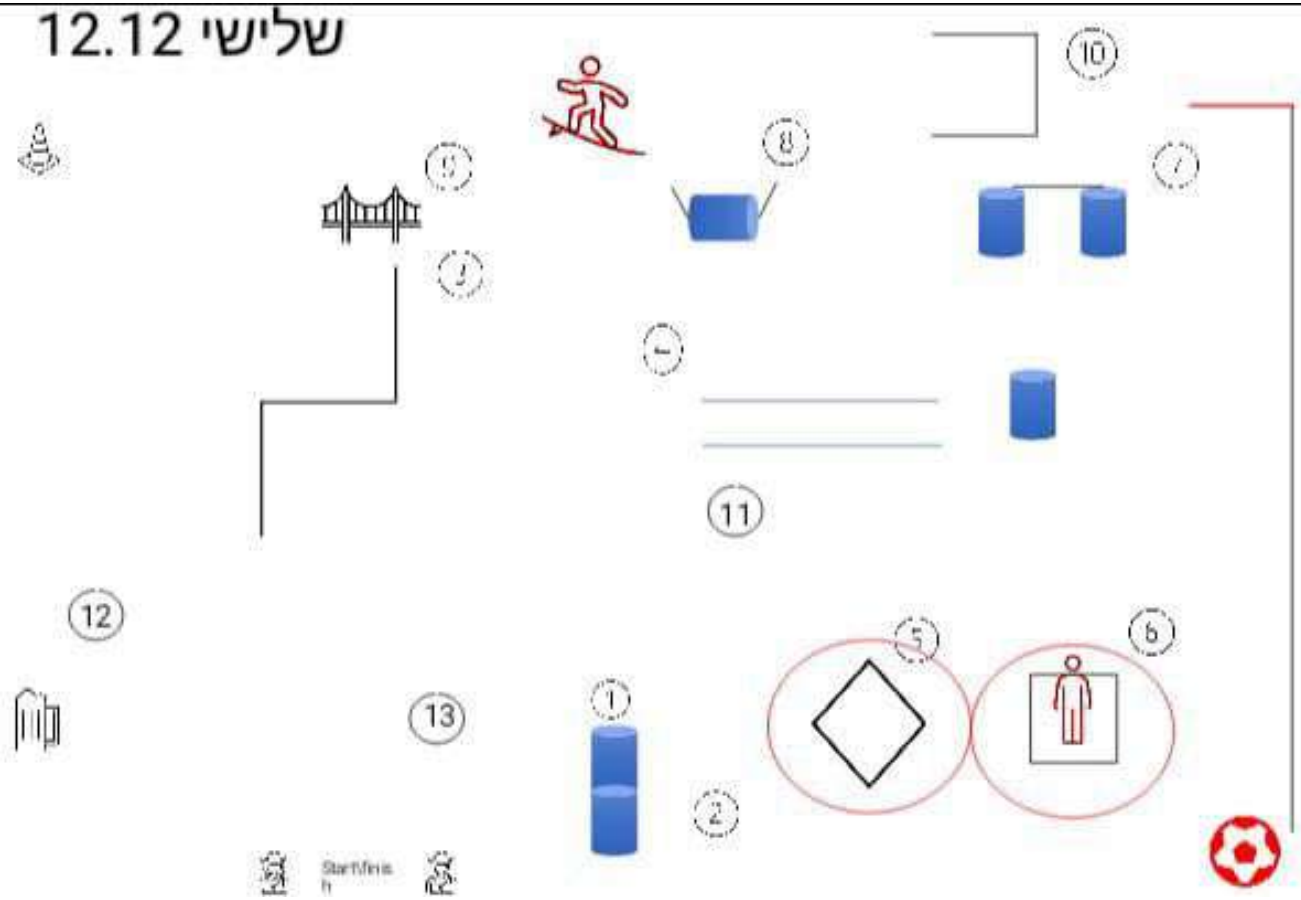


שני 11.12

- עד 18, עד 15, מפת ללא**
מתח פיצורטי
1. ריזה חפשיית
 2. קפיצת
 3. שור
 4. אתורה
 5. החלפת
 6. לאט
 7. גררה
 8. ארבעה קולטים
 9. לוג'
 10. נדנדה
 11. מדרגה וספן
 12. ספירלה
 13. אתורה לסיום

- יחסי מנרם, טביס פתוח, ננביס**
מפת
1. ריזה חפשיית
 2. קפיצת
 3. שור
 4. אתורה
 5. החלפת
 6. ארבעה קולטים
 7. לוג'
 8. נדנדה
 9. ספירלה
 10. אתורה לסיום
- עד 12, יאנג באן**
1. ריזה חפשיית
 2. קפיצת
 3. אתורה
 4. החלפת
 5. ארבעה קולטים
 6. נדנדה
 7. ספירלה
 8. אתורה לסיום

שלישי 12.12



- נושא: פיזיותרפיה
1. מעבר צד
 2. ריצה חופשית שמאלה
 3. קפיצה שבורה
 4. מפתח
 5. כמה משאגות
 6. כמה מרובעות
 7. מחוגה
 8. דחיסה
 9. גשר חלי
 01. חלב
 11. ספיד קונטרול
 21. סבלות
 31. הובלה החוצה
- נושאים EXCA:
1. ריצה חופשית
 2. קפיצות
 3. שד
 4. אחזרה
 5. החלפת
 6. ארבעה קולטים
 7. לנג
 8. נדנדה
 9. ספידלה
 01. אחזרה לסיום

מאת: סטודנטים

שלישי 12.12

- זוגות**
1. ממעבר צר
 2. ריצה חופשית
 3. קפיצה שבורה
 4. מפתח
 5. גלשן
 6. לונג על הבמה
 7. הובלה שמינייה
 8. ראבל פס
 9. מחוגה
 10. דחיפה
 11. גשר תלוי
 12. ג'יג החוצה

