

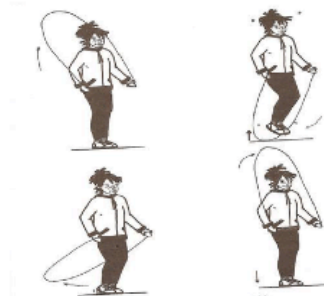
RETOS INDIVIDUAIS DE COMBA


- ✓ En grupos , realizar os retos que aparecen na ficha.
- ✓ Cada reto debe ser realizado individualmente.
- ✓ O reto será verificado por un membro do grupo.
- ✓ Obtense puntuación en función do nivel acadado.
- ✓ Os membros do grupo debedes colaborar e axudar aos compañeiros buscando a maior puntuación grupal.

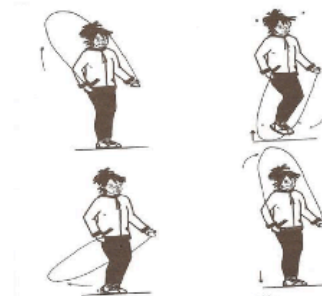
Reto 1	Nivel	Verificado por :	
	1 2 3		
Reto 2	Nivel	Verificado por :	
	1 2 3		
Reto 3	Nivel	Verificado por :	
	1 2 3		
Reto 4	Nivel	Verificado por :	
	1 2 3		
Reto 5	Nivel	Verificado por :	
	1 2 3		
Reto 6	Nivel	Verificado por :	
	1 2 3		

Nome e apelidos :
Curso :
Integrantes do grupo de traballo :
**1. SALTO BÁSICO LENTO CON 2 APOIOS
ADIANTE E ATRÁS**

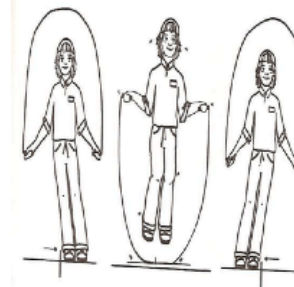
1 = 5 saltos / 2 = 10 saltos / 3 = 15 saltos


**2. SALTO BÁSICO RÁPIDO CON 1 APOIO
ADIANTE E ATRÁS**

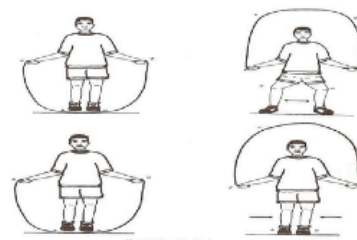
1 = 15 saltos / 2 = 20 saltos / 3 = 30 saltos


3. SALTO SLALOM

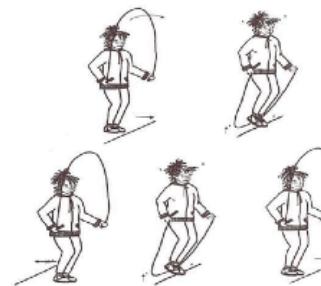
1 = 10 saltos / 2 = 15 saltos / 3 = 25 saltos


4. SALTO ABRIR -CERRAR

1 = 10 saltos / 2 = 15 saltos / 3 = 25 saltos


5. SALTO SALTAMONTES

1 = 10 saltos / 2 = 15 saltos / 3 = 25 saltos


6. GANGNAM STYLE

1 = 10 saltos / 2 = 15 saltos / 3 = 25 saltos



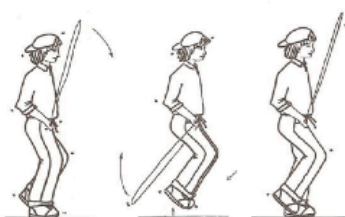
RETOS INDIVIDUAIS DE COMBA


- ✓ En grupos , realizar os retos que aparecen na ficha.
- ✓ Cada reto debe ser realizado individualmente.
- ✓ O reto será verificado por un membro do grupo.
- ✓ Obtense puntuación en función do nivel acadado.
- ✓ Os membros do grupo debedes colaborar e axudar aos compañeiros buscando a maior puntuación grupal.

Reto 7	Nivel	Verificado por :		
	1 2 3			
Reto 8	Nivel	Verificado por :		
	1 2 3			
Reto 9	Nivel	Verificado por :		
	1 2 3			
Reto 10	Nivel	Verificado por :		
	1 2 3			
Reto 11	Nivel	Verificado por :		
	1 2 3			
Reto 12	Nivel	Verificado por :		
	1 2 3			
Puntos individuais :		Puntos grupais :		

Nome e apelidos :
Curso :
Integrantes do grupo de traballo :
7. SALTO CARRERA (PASOS ALTERNATIVOS)

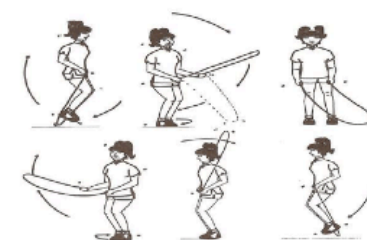
1 = 15 saltos / 2 = 20 saltos / 3 = 30 saltos


8. SALTO PATADA (FRONTAL E LATERAL)

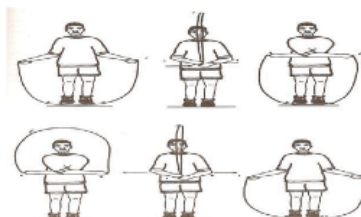
1 = 10 saltos / 2 = 15 saltos / 3 = 25 saltos


9. SALTOS " VOLTA AO MUNDO "

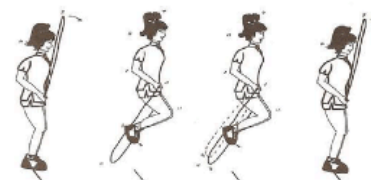
1 = 1 volta / 2 = 2 voltas / 3 = 3 voltas


10. SALTO TORERO (NORMAL E CRUCE - DESCRUCE)

1 = 10 saltos / 2 = 15 saltos / 3 = 25 saltos


11. SALTO " O DOBLE "

1 = 3 saltos / 2 = 6 saltos / 3 = 9 saltos


12. SALTO PÉNDULO

1 = 10 saltos / 2 = 15 saltos / 3 = 25 saltos

