



# Scheda Tecnica 2010



Centro Tecnico Regionale - Via Federico Ricci, 3 - 16145 Genova - tel 010 317604 - centrotecnicofit@hotmail.it

Si attesta che l'allievo

ha frequentato il corso di

conseguendo i seguenti risultati di miglioramento

<b>PASSI</b>	<b>Dir</b>	<b>Rov</b>	<b>SWING</b>	<b>Dir</b>	<b>Rov</b>	<b>VOLEE</b>	<b>Dir</b>	<b>Rov</b>
1° passo			pos part racchetta diritta			grip		
passi tecnici			grip			prep. inizio swing		
passi equilibrio			inizio swing circolare			impatto/spinte		
ultimo appoggio			impatto			passaggio peso corpo		
bloccare piedi			finale			finale		
ritmo esecutivo			ritmo esecutivo			ritmo esecutivo		
<b>SERVIZIO</b>						<b>SMASH</b>		
posizione partenza						grip		
grip						prep. fuori/alto		
lancio						mano che punta		
impatto spinte						impatto/spinte		
finale						finale		
ritmo esecutivo						ritmo esecutivo		

Legenda:  
 O= Ottimo  
 B= Buono  
 DM= Da migliorare

Consigli dei maestri

Consigli dei professori

Firma dei responsabili.....

Firma dei responsabili.....

