SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											10
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18											
24											
30							8	10	8	4	261

SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											10
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18											
24							8	10	8	4	261
30							9	11	7	3	266

SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											10
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18							8	10	8	4	261
24							9	11	7	3	266
30							10	13	5	2	271

SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											12
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18											
24											
30							8	10	8	4	261

SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											12
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18											
24							8	10	8	4	261
30							9	11	7	3	266

SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											12
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18							8	10	8	4	261
24							9	11	7	3	266
30							10	13	5	2	271

SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											14
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18											
24											
30							8	10	8	4	261

SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											14
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18											
24							8	10	8	4	261
30							9	11	7	3	266

SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											14
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18							8	10	8	4	261
24							9	11	7	3	266
30							10	13	5	2	271

SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											16
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18											
24											
30							8	10	8	4	261

SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											16
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18											
24							8	10	8	4	261
30							9	11	7	3	266

SENIOR **NIVEL 5**

NIVEL 5º **EJERCICIO** 1 **MODALIDAD** COMPUESTO
DISTANCIA 18 METROS **DIANA** TRIPLE **SECCION** SALA

ACTIVIDAD	Nº	ECHA	IEMP	DIANA	COLOR	10	9	8	7	REC.	POL
CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS											16
IMPACTOS	1		36	20´´	CIEGO A DISTANCIA CORTA						
IMPACTOS	2		36	20´	SIN REFERENCIA						
IMPACTOS	3		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		
IMPACTOS	4		36	20´	TRIPLE	10	9	8	7		

	1	2	3	4	5	6	10	9	8	7	
6											
12											
18							8	10	8	4	261
24							9	11	7	3	266
30							10	13	5	2	271