

ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ frame rate 24, αν έχετε frame rate 12 χρησιμοποιείτε τον μισό χρόνο  
ΔΗΛΑΔΗ όπου 2 βάζετε 1Frame και όπου 24 βάζετε 12 Frames

## **ΜΟΝΤΑΖ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

### **ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ**

ΚΕΥ 1(1) 25fr, 2,3..... όλα ανα 2 fr ΚΕΥ2 (11), 25Fr και 10,9,8,.....ανα 2 fr όλο τρεις φορές

### **ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ**

Όλα ανα 2 fr λούπα 3 φορές

### **ΤΡΕΞΙΜΟ**

Όλα ανα 2 fr λούπα 4 φορές

### **ΣΑΛΤΟ**

ΚΕΥ 1 (1) 25 fr anticipation 6 fr και όλα τα άλλα ανα 2 fr, 6 fr δεύτερο anticipation, τελικό ΚΕΥ 25 fr

### **ΠΕΤΑΓΜΑ**

ΟΛΑ ΑΝΑ 2fr ή αν το πτηνό έχει μεγάλα φτερά το ΚΕΥ με τα φτερά κάτω 3 fr