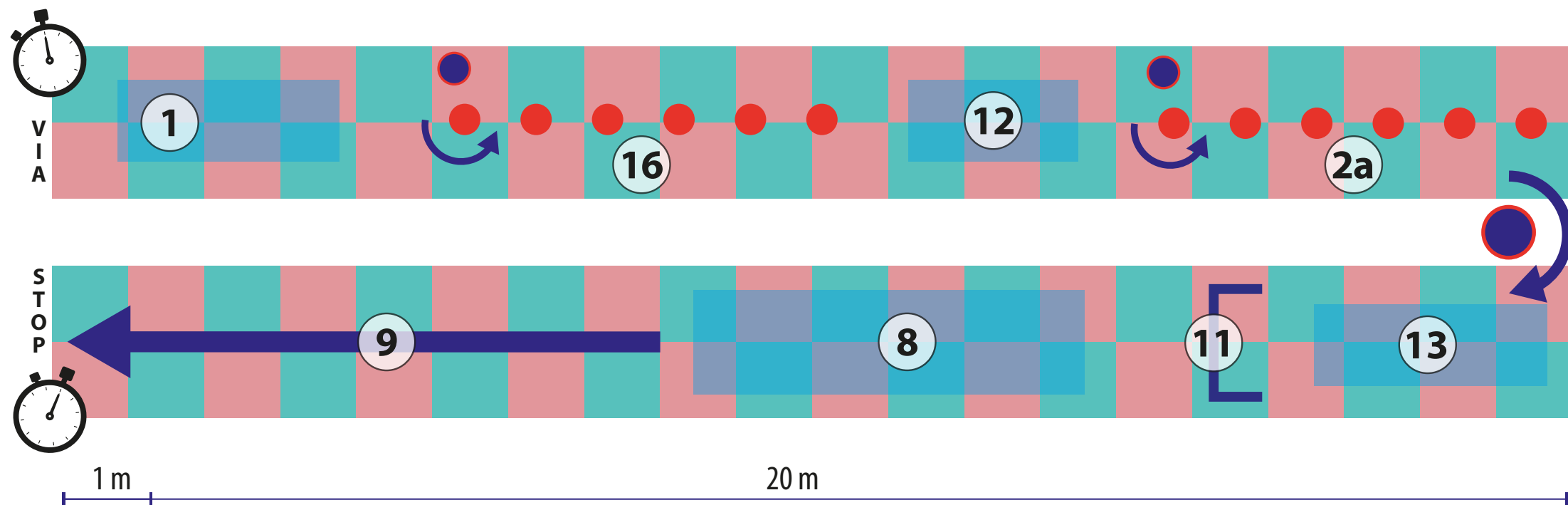


PERCORSO RAGAZZI



LEGENDA:

I rettangoli scuri indicano il punto in cui devono essere svolti gli esercizi

1) Capovolta in avanti con partenza e arrivo a piedi pari uniti, seguita da balzo in alto con traiettoria in avanzamento a piedi pari uniti e contemporanea circonluzione delle braccia.

L'elemento viene ripetuto se l'atleta non effettua l'esercizio come prescritto

16) Slalom tra paletti variante con corsa all'indietro (indicativamente 6 paletti a 60 cm di distanza)

12) Ruota a destra

2a) Slalom tra paletti (indicativamente 6 paletti a 60 cm di distanza)

13) Ruota a sinistra

11) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti (altezza indicativa 50 cm)

8) Balzi a rana (indicativamente 5 metri)

9) Corsa finale