

PERCORSI GARA



BAMBINI & FANCIULLI

1.corsia	CAPOVOLTA o ROTOLAMENTO AVANTI, CON SALTO A PIEDI UNITI NEL CERCHIO SKIP NELLA SCALETTA (5 pioli)
2.corsia	SLALOM NEI PALETTI (7pz.) SALTO/SCAVALCAMENTO DELL'OSTACOLINO (CM.15) CAMMINARE SULLA CINTURA SENZA SCENDERE PER 150cm
3.corsia	BALZI A RANA PER MT.3,00 SUPERMENTO LIBERO DELL'OSTACOLO (CM.15) ANDATURA IN QUADRUPEDIA PRONA (VISO RIVOLTO VERSO IL BASSO) SCIMMIETTA MT.3,00
4.corsia	AVANZAMENTO MONO PODALICO DX IN 3 CERCHI MONO PODALICO SN IN 3 CERCHI BALZI A CANGURO IN 3 CERCHI LINEARI 5 BALZI A PIEDI UNITI NEI 4 CERCHI (Castello)
5.corsia	5 BALZI IN AVANZAMENTO A PIEDI UNITI A DX E SN DELLA CINTURA POSTA SUL PAVIMENTO (MT.1,50) GIRO COMPLETO DEL CERCHIO DI 360°
6.corsia	CORSA FINALE

RAGAZZI

1.corsia	CAPOVOLTA o ROTOLAMENTO AVANTI, CON SALTO A PIEDI UNITI NEL CERCHIO SKIP LATERALE DX o SN NELLA SCALETTA (7 pioli)
2.corsia	SLALOM NEI PALETTI (7pz.) A MARCIA INDIETRO SALTO/SCAVALCAMENTO DELL'OSTACOLINO (CM.20) CAMMINARE SULLA CINTURA SENZA SCENDERE PER 150cm
3.corsia	BALZI A RANA PER MT.3,00 SUPERMENTO LIBERO DELL'OSTACOLO (CM. 20) ANDATURA IN QUADRUPEDIA SUPINA (VISO RIVOLTO VERSO L'ALTO) RAGNETTO MT.3,00
4.corsia	AVANZAMENTO MONO PODALICO DX IN 3 CERCHI MONO PODALICO SN IN 3 CERCHI BALZI A CANGURO IN 3 CERCHI LINEARI 7 BALZI A PIEDI UNITI NEI 4 CERCHI (Castello)
5.corsia	6 BALZI IN AVANZAMENTO A PIEDI UNITI A DX E SN DELLA CINTURA POSTA SUL PAVIMENTO (MT.1,50) GIRO COMPLETO DEL CERCHIO DI 360°, META' A MARCIA INDIETRO
6.corsia	CORSA FINALE

LINK TUTORIAL SU: www.kentozazen.it