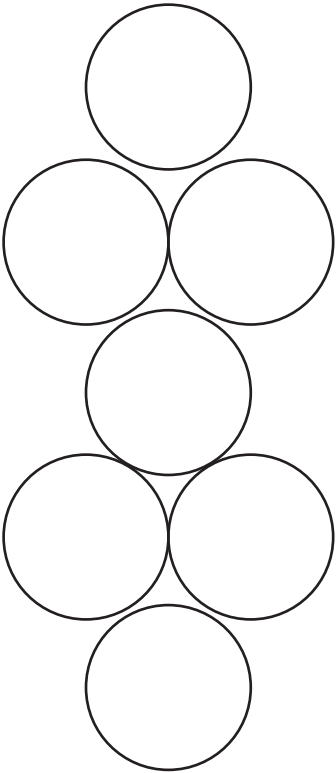


PERCORSO NOVIZI - ESORDIENTI B
(nati dal 2013)

Corsa di spalle

Campana (un piede nel cerchio singolo)



Salto ostacoli bassi

a piedi pari

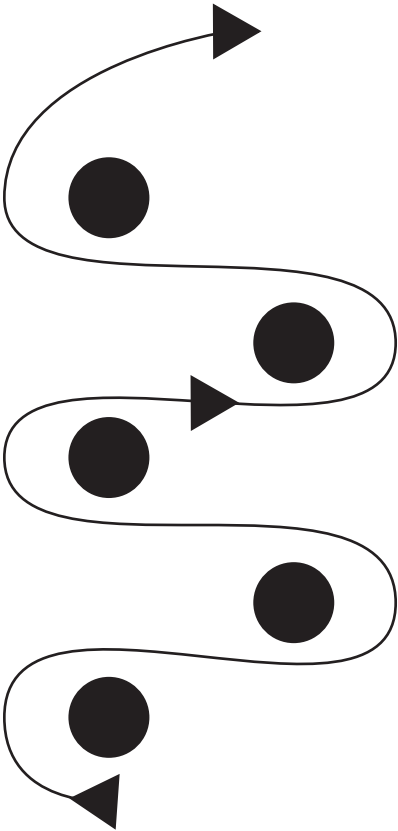


Calcio o pugno in base all'immagine



2 dollyo chagi ai colpitori

Slalom



Saltare a piedi uniti



INIZIO

PUNTEGGI

Saltare a piedi uniti: da 0 a 1 punto

Slalom: da 0 a 1 punto

Corsa di spalle: da 0 a 1 punto

Campana: da 0 a 2 punti

Ostacoli bassi: da 0 a 2 punti

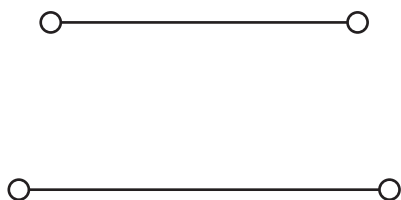
Calcio o pugno in base all'immagine: da 0 a 2 punti

2 dollyo chagi ai colpitori: da 0 a 1 punto

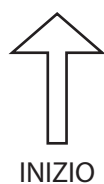
PERCORSO ESORDIENTI A - CADETTI B (nati dal 2009 al 2012)

Saltare a dx e sx della corda su un piede solo
→

Salto ostacolo alto con rincorsa + ostacolo basso



Piede scaccia piede



3 calci con la dx ai colpitori



3 calci con la sx ai colpitori



CalcioDX sul blu / Calcio SX sul rosso



1 calcio 360
(dx o sx a scelta)

PUNTEGGI

Scaletta piede scaccia piede: da 0 a 2 punti

Ostacoli: da 0 a 2 punti

Saltare a destra e sinistra su un piede solo: da 0 a 1 punto

3 dollyoa sinistra e a destra: da 0 a 1 punto

Calcio destro su blu, calcio sinistro su rosso: da 0 a 2 punti

1 calcio 360 destro o sinistro: da 0 a 2 punti