



fig. 1 (Le distanze, dove non specificato, sono espresse in centimetri)

I rettangoli azzurri indicano il punto dove devono essere effettuati gli esercizi.

Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento superando la corda (cm. 35);
- 4) Superamento libero dell'ostacolo (cm. 35);
- 5) Superamento dell'ostacolo (cm. 35) a piedi pari uniti seguito da capovolta;
- 6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
- 7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato (cm. 35);
- 8) Balzi in avanzamento a rana
- 9) Corsa finale.