

**PROGRAMMA UISP
PICCOLISSIMI
TROFEO PROVINCIALE
2014**

PRIMA PROVA PRECENTRI PICCOLISSIMI

1° Giro: gattino avanti

2° Giro: gattino indietro



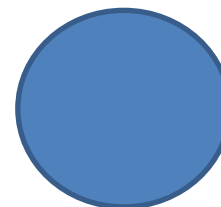
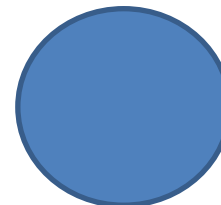
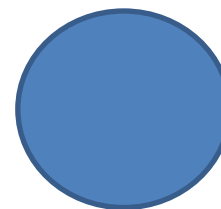
strisciare



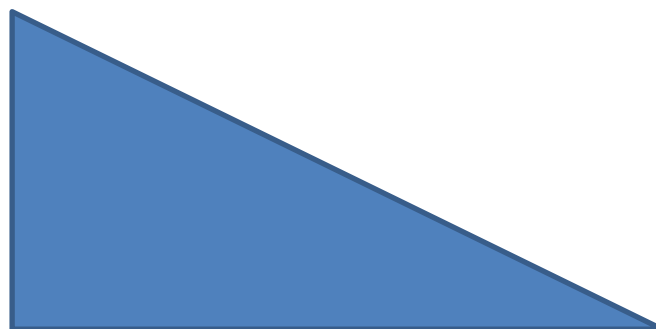
saltare



strisciare



Balzi a piedi uniti



1° Giro: Capovolta avanti

2° Giro: Capovolta dietro

Trampolino: lavoro in pliometria



PRIMA PROVA - Pennello braccia basse lungo il corpo

SECONDA PROVA - Pennello braccia alte

TERZA PROVA - Pennello con caricamento

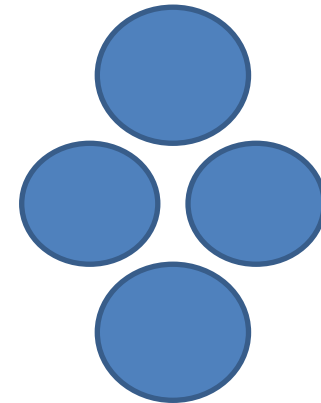
SECONDA PROVA PRECENTRI PICCOLISSIMI



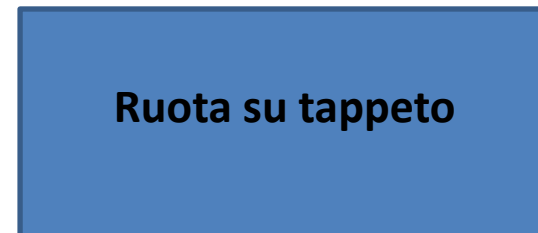
Metà trave – Camminata avanti
Altra metà – Camminata dietro



**Balzi piedi
uniti, aperti e
uniti**



**Salti a piedi
uniti**



Trampolino: lavoro in pliometria



PRIMA PROVA - Pennello braccia basse lungo il corpo

SECONDA PROVA - Pennello braccia alte

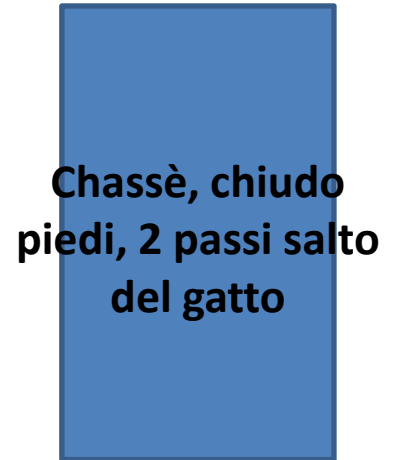
TERZA PROVA - Pennello con caricamento

TERZA PROVA PRECENTRI PICCOLISSIMI

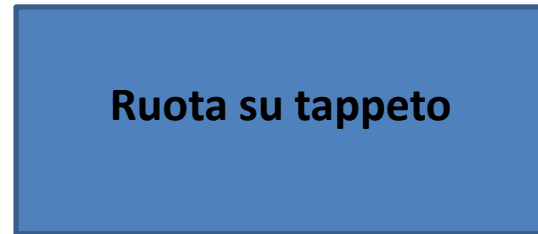


Metà trave – Camminata avanti in relevè

Altra metà – Camminata avanti in accosciata



Salti a piedi
uniti



Trampolino: lavoro in pliometria



PRIMA PROVA - Pennello braccia basse lungo il corpo

SECONDA PROVA - Pennello braccia alte

TERZA PROVA - Pennello con caricamento

Previsto solamente per la terza prova:

Mobilità gambe e spalle: spaccata dx, sx, e frontale.

Ponte (a terra o con appoggio dei piedi su un rialzo)