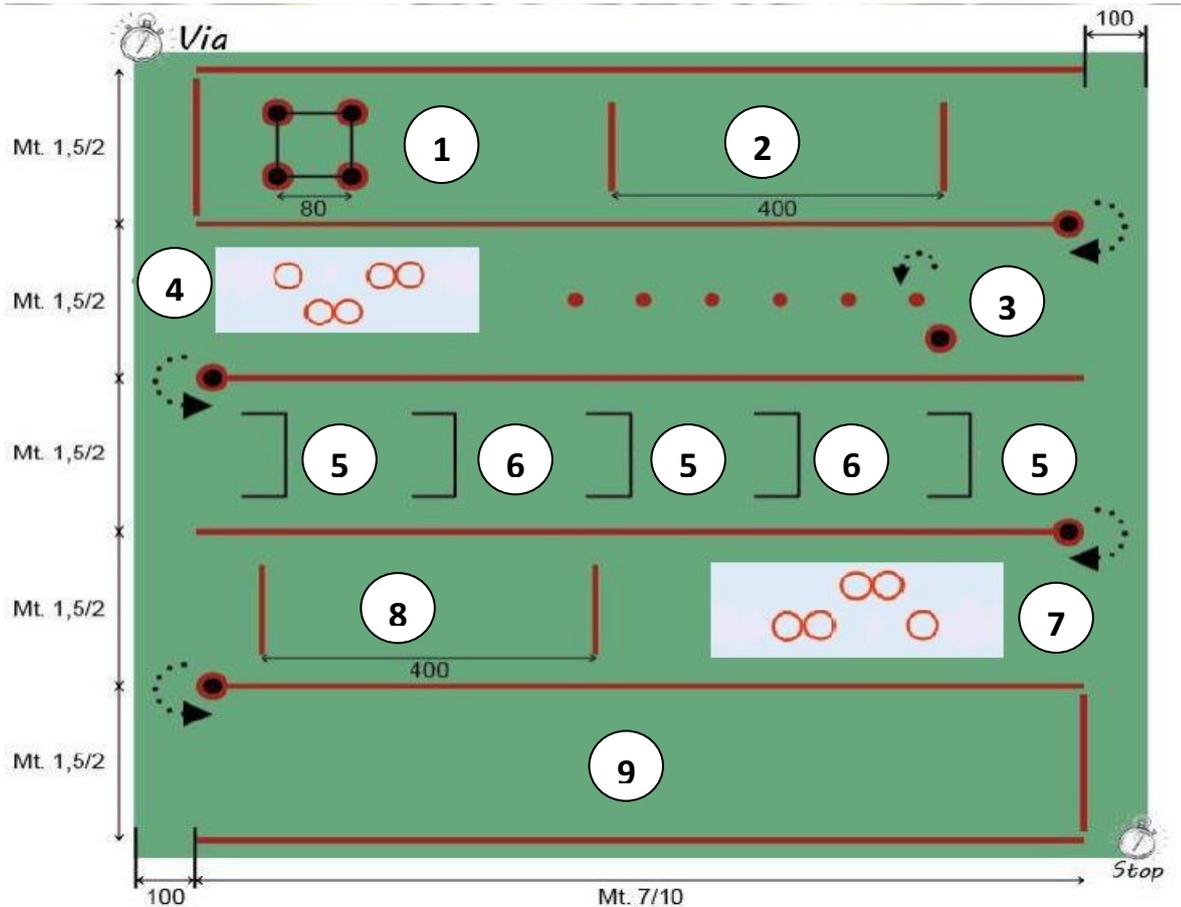


# PROVA CUCCIOLI



## PERCORSO A TEMPO

### Legenda:

- 1) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;
- 2) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);

### Penalità:

- 1) 1 secondo ogni passaggio saltato/
- 1) 5 secondi salto completo della stazione
- 2) 1 secondo se le mani si posizionano dopo la riga alla partenza
- 2) 1 secondo se ci si alza prima che le mani siano uscite dalla stazione (riga)
- 2) 5 secondi salto completo della stazione

### Legenda:

- 3) Slalom tra i paletti;
- 4) Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento

### Penalità:

- 3) 1 secondo ogni passaggio saltato/paletto caduto
- 3) 5 secondi salto completo della stazione
- 4) 1 secondo se si salta la sequenza
- 4) 5 secondi se si salta la stazione

### Legenda:

- 5) Superamento libero dell'ostacolo;
- 6) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti.

### Penalità:

- 5) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto
- 6) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto
- 6) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti
- 5+ 6+5+6+5) 5 secondi salto completo della stazione

**Legenda:**

7) Balzi nei cerchi con appoggio mono podalico laterali e in avanzamento

8) Balzi in avanzamento a lepre;

**Penalità:**

7) 1 secondo se si salta la sequenza

7) 5 secondi se si salta la stazione

8) 1 secondo se le mani vengono posizionate all'interno della stazione prima dell'inizio dei balzi

8) 1 secondo se le mani e i piedi escono prima della riga di fine stazione

8) 5 secondi se si salta la stazione

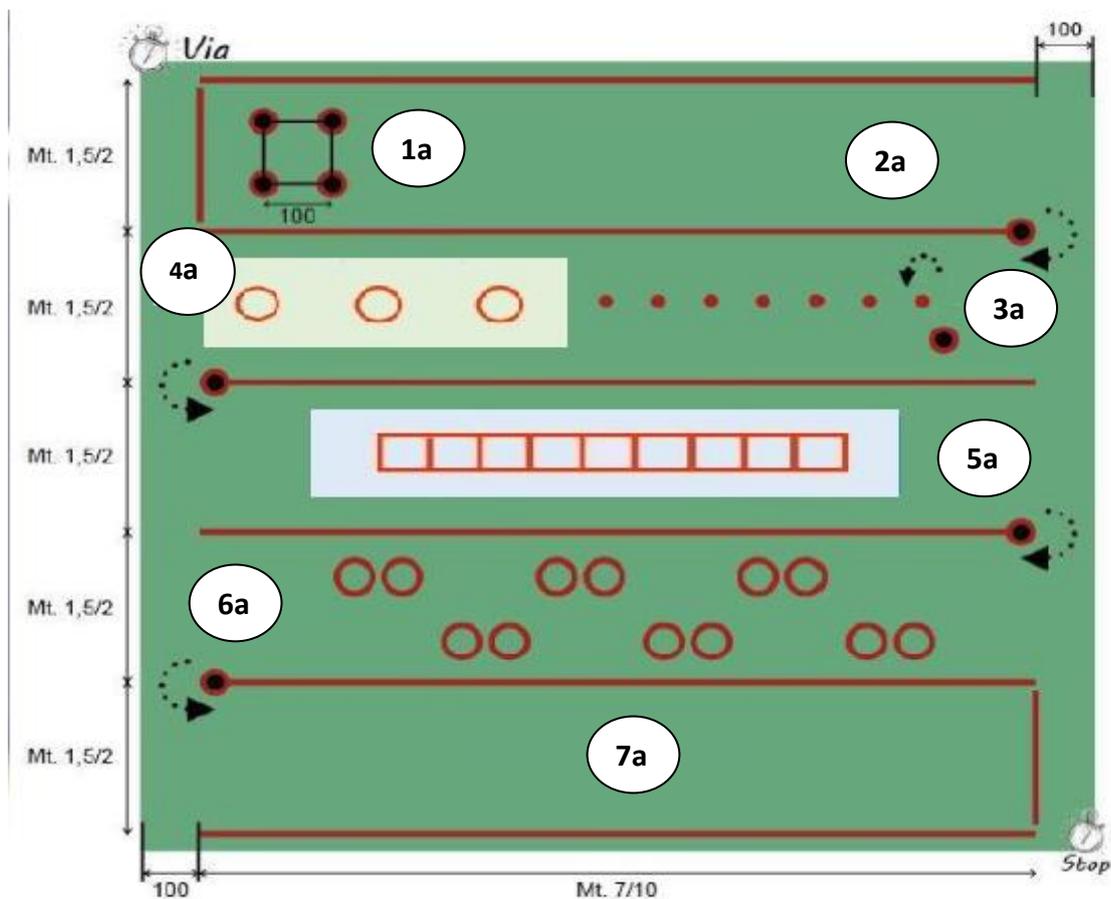
**Legenda:**

9) Corsa;

**Penalità:**

9) Nessuna penalità

## Prova Fascia "A"



## **PERCORSO A TEMPO**

### **Legenda:**

- 1a) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;
- 2a) Corsa;

### **Penalità:**

- 1a) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo non superato a piedi pari uniti
- 1a) 10 secondi salto completo della stazione
- 2a) Nessuna penalità

### **Legenda:**

- 3a) Slalom tra i paletti variante ragazzi;
- 4a) Caricamento mawashi geri, saltelli su una gamba fino al secondo cerchio, cambio gamba eseguire caricamento, saltelli su una gamba fino al terzo cerchio, fine.

### **Penalità:**

- 3a) 1 secondo ogni passaggio saltato/paletto caduto
- 3a) 5 secondi salto completo della stazione
- 4a) 1 secondo se si saltano i calci in sequenza
- 4a) 5 secondi se si salta la stazione

### **Legenda:**

- 5a) Spostamenti laterali alla scaletta (2 appoggi per spazio, 2 appoggi fuori).

### **Penalità:**

- 5a) 1 secondo Se i piedi non eseguono la sequenza
- 5a) 5 secondi salto completo della stazione

### **Legenda:**

- 6a) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali.
- È una sequenza di 12 balzi monopodali. Si inizia con due balzi con il piede sinistro e due con il piede destro. I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e i cerchi di sinistra con il piede sinistro.

### **Penalità:**

- 6a) 1 secondo se l'atleta inverte gli ordini degli appoggi.
- 6a) 1 secondo per ogni balzo non all'interno del cerchio o calpestato.
- 6a) 5 secondi salto completo della stazione.

### **Legenda:**

- 7) Corsa;

### **Penalità:**

- 7a) Nessuna penalità