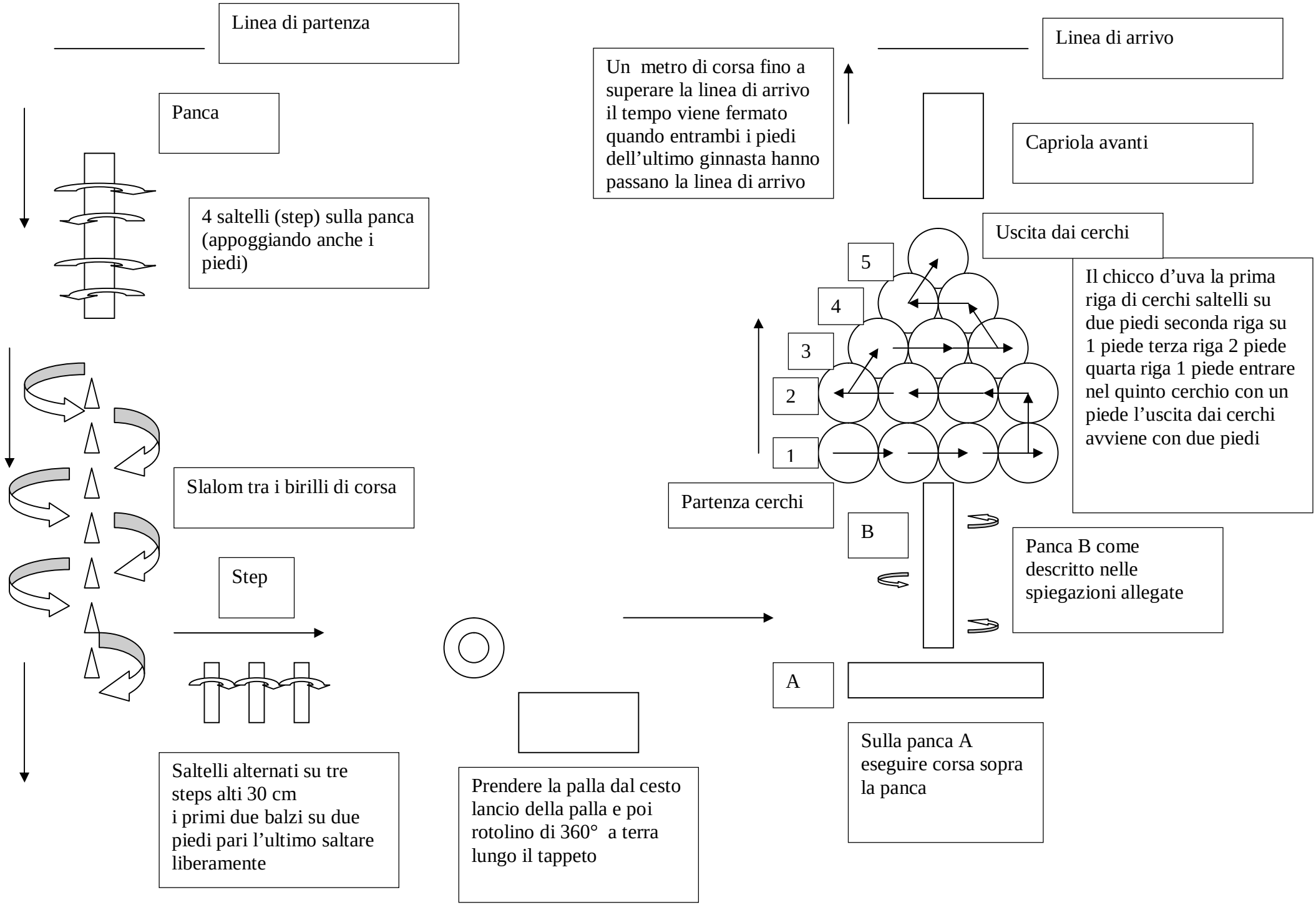
Linea di partenza
Panca
4 saltelli (step) sulla panca (appoggiando anche i piedi)
Slalom tra i birilli di corsa
Step
Saltelli alternati su tre steps alti 30 cm
i primi due balzi su due piedi pari l'ultimo saltare liberamente
Prendere la palla dal cesto lancio della palla e poi rotolino di 360° a terra lungo il tappeto
Un metro di corsa fino a superare la linea di arrivo il tempo viene fermato quando entrambi i piedi dell'ultimo ginnasta hanno passano la linea di arrivo
Linea di arrivo
Capriola avanti
Uscita dai cerchi
5
4
3
2
1
Il chicco d'uva la prima riga di cerchi saltelli su due piedi seconda riga su 1 piede terza riga 2 piede quarta riga 1 piede entrare nel quinto cerchio con un piede l'uscita dai cerchi avviene con due piedi
Partenza cerchi
B
Panca B come descritto nelle spiegazioni allegate
A
Sulla panca A eseguire corsa sopra la panca