

CATEGORIA -> 8-9 ANNI



**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO** 




**PIEGA LE GAMBE E
LE BRACCIA,
APPOGGIA LA NUCA
E ROTOLA SULLA
SCHIENA**



CATEGORIA -> 10-11 ANNI



**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO** 



**PIEGA LE GAMBE E
LE BRACCIA;
APPOGGIA LA NUCA
E ROTOLA SULLA
SCHIENA**




**PIEGO LE GAMBE PER
SALIRE. ARRIVO IN PIEDI
CON LE GAMBE CHIUSE E
LE BRACCIA IN ALTO** 

OBIETTIVO

**ROTOLARE SULLA
SCHIENA E
RIALZARSI**



**ARRIVO SEDUTO CON LE
GAMBE TESE E LE
BRACCIA IN ALTO** 


OBIETTIVO

**ROTOLARE SULLA
SCHIENA**



CATEGORIA -> 12-17 ANNI




**PARTI IN PIEDI CON LE
GAMBE CHIUSE E LE
BRACCIA IN ALTO** 



**PIEGA LE GAMBE E
LE BRACCIA;
APPOGGIA LA NUCA
E ROTOLA SULLA
SCHIENA**



**PIEGO LE GAMBE PER
SALIRE. ALL'ARRIVO
ESEGUO UN SALTO VERSO
L'ALTO CON LE GAMBE
CHIUSE E TESE. ATTERRO
CON LE GAMBE PIEGATE.** 

OBIETTIVO

**ROTOLARE SULLA
SCHIENA E
RIALZARSI**

