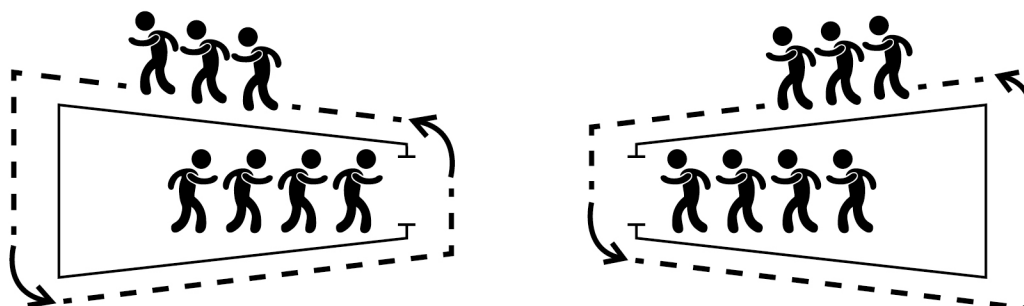


SCHEDA TECNICA

La Coda

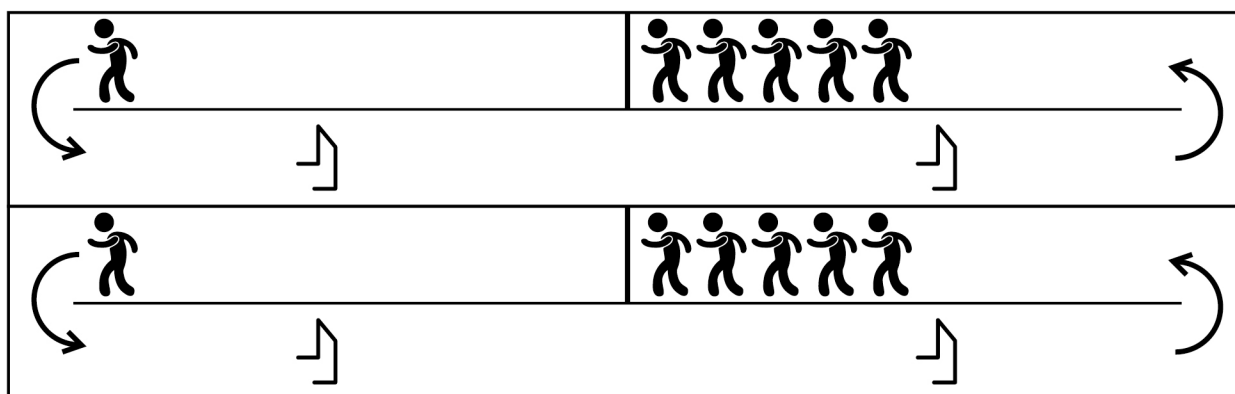


Le squadre, di 6/7 atleti ognuna, partono contemporaneamente con un'atleta alla volta (con 2 atleti le squadre composte da 7 atleti per pareggiare le squadre composte da 6 atleti). Il primo atleta parte e gira attorno al proprio trapezio e ad ogni giro si aggiunge, in coda, un compagno di squadra.

Quando i compagni si sono tutti accodati, il primo atleta entra nel trapezio con tutta la fila dei compagni che lo segue.

L'arrivo della squadra è determinato dall'entrata del suo ultimo atleta nel trapezio.

Corsa a navetta



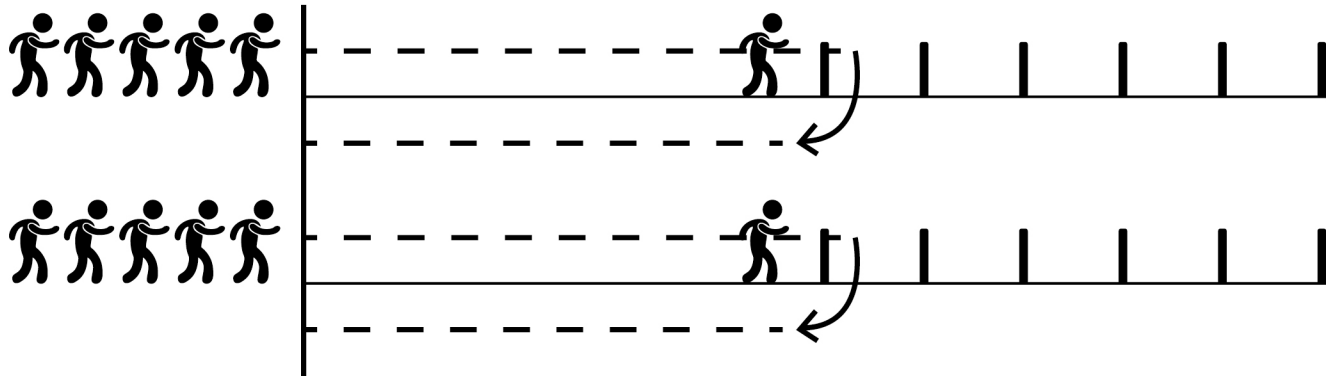
Le squadre, di 6/7 atleti ognuna, partono contemporaneamente con un'atleta alla volta. Nel caso si presentino squadre da 6 atleti ed altre da 7 atleti, le squadre composte da 6 atleti dovranno individuare un loro atleta che, in maniera non consecutiva, farà 2 frazioni per pareggiare le squadre composte da 7 atleti.

- La partenza, i cambi (con testimone) e l'arrivo sono in centro.

- Ogni squadra ha 2 corsie di 25mt. l'una, una per il cambio a metà corsia ed una con la presenza di 2 ostacoli alti 30cm. da superare (distanziati tra di loro di 10mt.).

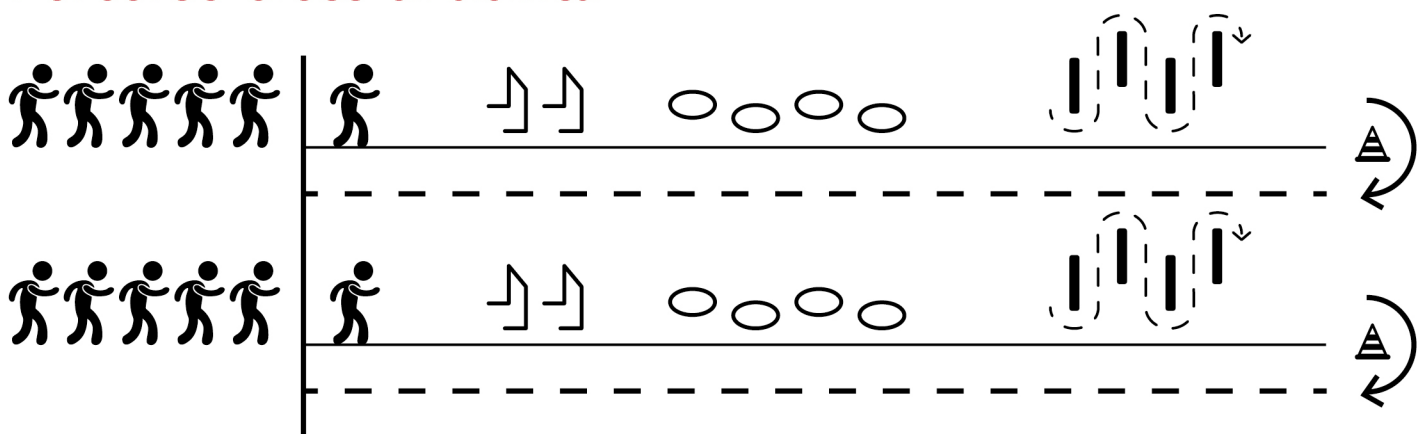
SCHEDA TECNICA

Corsa x 6



Le squadre, di 6/7 atleti ognuna, partono contemporaneamente con un'atleta alla volta. Il primo atleta parte e gira attorno al primo palo, il secondo atleta gira attorno al secondo palo e così via. Il percorso si svolge "a staffetta". L'atleta che corre, al ritorno, consegna il testimone al compagno che deve partire. L'arrivo di ogni squadra è determinato dal superamento della linea di partenza/arrivo da parte dell'ultimo atleta. Le squadre composte da 6 atleti dovranno individuare un loro atleta che, in maniera non consecutiva, farà 2 frazioni per pareggiare eventuali squadre composte da 7 atleti.

Percorso cross di abilità



Le squadre, di 6/7 atleti ognuna, partono contemporaneamente con un'atleta alla volta. Sul percorso (solo all'andata) ci saranno ostacoli da superare, cerchi in cui saltare e paletti da affrontare a slalom. Il percorso si svolge "a staffetta". L'atleta che corre, al ritorno, consegna il testimone al compagno che deve partire. L'arrivo di ogni squadra è determinato dal superamento della linea di partenza/arrivo da parte dell'ultimo atleta. Le squadre composte da 6 atleti dovranno individuare un loro atleta che, in maniera non consecutiva, farà 2 frazioni per pareggiare eventuali squadre composte da 7 atleti.