

Partenza



Arrivo

Partenza, slalom tra i coni
Giro e salti a piedi uniti tra i bastoni
Giro e serie passi avanti x 10 mt
Corsa veloce



Distanza tra i coni 1mt

Eventuali penalità:
ingresso errato tra i coni +5"
errati passi avanti +5"

Passi avanti x 10 mt.



Distanza tra bastoni 50 cm

