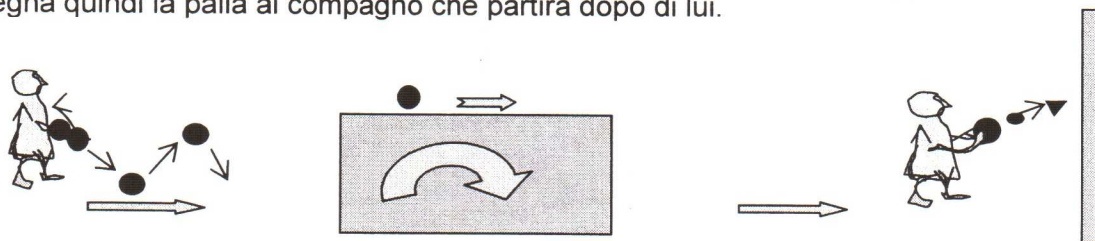


TIPOLOGIA DI PERCORSO A:

- 1° L' atleta con palla in mano parte, palleggiando a terra la palla
- 2° Arrivato al materassino, spinge avanti la palla lateralmente al materassino ed effettua una capovolta in avanti sullo stesso materassino;
- 3° - riprende la palla in mano e corre sulla linea laterale del campo posta vicino al muro della palestra ;
- 4° - lancia a 2 mani la palla contro il muro , riprendendola in mano dopo ogni lancio.
- 5° - effettuati 2 lanci contro il muro, torna verso il punto di partenza palleggiando a terra la palla e consegna quindi la palla al compagno che partirà dopo di lui.



TIPOLOGIA DI PERCORSO B:

L' atleta parte e dovrà superare gli ostacoli che troverà sul percorso :

- 1° - passerà strisciando SOTTO un ostacolo ,
 - 2° - salterà un altro ostacolo ,
 - 3° - correrà a toccare il muro opposto della palestra e
 - 4° - ripeterà lo stesso percorso nel ritorno , prima saltando e poi passando sotto l'ostacolo.
- Arrivato al punto di partenza consegnerà il testimone al compagno che partirà dopo di lui.

