

| <b>Arancione: lavoro sulle basi</b>                         |  |          |
|---|--|----------|
| <b>Elemento</b>   | <b>Modalità</b>  | <b>v</b> |
| 3 climb up  | Da fare in 1.30 min, senza usare le ginocchia e partendo da cat. Si i gomiti. Si può toccare a terra fra l'uno e l'altro             |          |
| Almeno 3 su 5 precision                                     | della lunghezza mani-piedi di ciascuno, partendo da bordo e atterrando sul bordo, tenere gli arrivi                                  |          |
| Almeno 3 su 5 wall-run                                      | Deve essere il doppio dell'altezza del praticante senza considerare la testa (14+), fino ai 10 anni è a discrezione dell' istruttore |          |
| Equilibrio  | camminare avanti, girarsi e tornare indietro. Lunghezza minima 2m su sbarra.<br>Fino a 10 anni sui tronchi.                          |          |
| Vault: monkey/kong, lazy, falso speed, speed, reverse, dash | su ostacolo ad altezza bacino (non troppo largo). (sotto i 10 anni possono appoggiare i piedi)                                       |          |
| Almeno 3 passi su muro inclinato                            |  |          |
| 2 oscillazioni e due cambi petto                            | Devono essere eseguiti di fila   |          |
| Roll  | Su superficie dura   |          |

| <b>Verde: duale + arrampicata</b> |   |          |
|-----------------------------------|---|----------|
| <b>Elemento</b>                   | <b>Modalità</b>   | <b>v</b> |
| Vault                             | Da eseguire tutti anche l'altra mano/gamba/verso  |          |
| Roll                              | Da eseguire anche dall'altra parte  |          |
| Passi su muro inclinato           | Da eseguire anche dall'altra parte  |          |
| Tracciatelle                      | Da eseguire in caverna partendo dal quadrato di sbarre basse, bisogna arrivare sulla piattaforma di legno senza mai toccare per terra. Si può passare esclusivamente dalla parte di sbarre attaccate alla parete, mantenendo quindi la posizione del cat con i piedi al muro e le mani sulle sbarre. Ci si riposa solo sulle sbarre alti orizzontali.   |          |
| Conoscenze base di arrampicata    | sfida della torre in caverna, usando solo la parte di muro con i tronchetti; arrivati in cima si fa dyno prima con un braccio e poi si ripete il percorso ma con dyno con il braccio opposto.<br>Passare da cat a cat.<br>Dyno della finestra in caverna + drop di braccia (se si usa prima una mano e poi l'altra durante il dyno, ripeterlo due volte e usare entrambi le mani come prime). |          |
| Sit turn                          | su sbarra, da entrambi i lati   |          |
| Palm spin                         | contesto indipendente, basta che sia ad altezza bacino  |          |
| Under bar                         | in caverna partire in cat sulla scala e fare underbar senza toccare + quello in darsena   |          |
| Oscillazioni da sbarra a sbarra   | fino a 10 anni su quadrato piccolo a livello in caverna, per gli 11-14 anni oscillazione verso il bagno in caverna, per 14+ quella più grande in caverna  |          |
| Run-pre                           | due passi in più di quelli che si riesce a fare da fermo con stacco con entrambe le gambe. Contesto indipendente  |          |
| Back wall                         |   |          |
| Front wall                        |   |          |

|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| Precision a due piedi | Stacco da una ruota e arrivo su sbarra. Stessa distanza del precision a terra |  |
| Cat balance           | Almeno 5m su sbarra   |  |
| Drop                  | da 2m senza rumore  |  |

| <b>Blu: combinazioni di base + potenziamento</b> |   |          |
|--|---|----------|
| <b>Elemento</b>                                  | <b>Modalità</b>   | <b>v</b> |
| Vault + precision                                | Collegati   |          |
| Vault + cat                                      |   |          |
| Vault + under bar                                |   |          |
| Passo al muro + lazy                             | Un solo passo sul muro e superare il muretto con il vault   |          |
| Passo al muro + kong                             |   |          |
| Passo al muro + speed                            |   |          |
| Passo al muro + reverse                          |   |          |
| Passo al muro + crane                            | della propria altezza   |          |
| Tic-tac + speed                                  | Non è importante la distanza  |          |
| Tic-tac +kong                                    |   |          |
| Tic-tac +reverse                                 |   |          |
| Tic-tac + crane                                  |   |          |
| Lache + precision                                | con arrivo da altezza bacino in giù   |          |
| Lache + cat                                      | Distanza pari almeno alla propria altezza + braccia stese   |          |
| Drop + roll                                      | Cado sui piedi e poi roll. Da 2,70m in su   |          |
| Padronanza avanzata equilibrio su sbarre         | camminata avanti, giro camminata all'indietro, squat su sbarra  |          |
| Precision da sbarra a sbarra                     | Della distanza del precision da fermo a terra   |          |
| Doppi vault                                      | Possono anche essere delle combinazioni. Contesto indipendente  |          |
| Roll in salita su un ostacolo                    |   |          |
| Roll in uscita da ostacolo                       |   |          |
| Roll su una superficie stretta                   |   |          |
| Drop roll  | Piedi su un ostacolo alto e mani per terra  |          |
| <b>Scheda potenziamento adapt 2:</b>             | <b>da completare nella stessa giornata ↓</b><br>(20% in meno per ragazze)   |          |
| - 5km di corsa                                   | in 25 minuti  |          |
| - 400 m quadrupedia                              | 200 in avanti e 200 all'indietro in 20 min; riposo in posizione quadrupedia. Il sedere non deve superare la testa |          |
| - 2 scatti da 100m l'uno                         | in 15 sec con 1 min di pausa tra l'uno e l'altro  |          |
| - 10 trazioni                                    | di fila   |          |
| - 6m di salita in cat                            | su palo   |          |
| - cat laterale                                   | 7m di andata e 7m di ritorno senza pause in caverna   |          |
| - 3min di plank                                  |   |          |
| - 3min di sedia al muro                          |   |          |