



Percorso Marziale WU SHU



MATERIALE OCCORRENTE

5 cerchi (diametro 60 cm circa), 5 CONI di almeno 40 cm di altezza, 2 tappeti tipo "Sarneige", 1 tappetino "yoga"

PARTENZA

Ogni partecipante sarà chiamato dal capo giudice e si disporrà dietro la linea di partenza, lungo il lato AB. Al "Via" si parte. **Inizio conteggio tempo.**

LATO AB

PROVA N. **1** (CERCHI 60 cm): eseguire una serie di saltelli a gambe unite senza toccare i cerchi, si procedere a zig e zag (vedi figura). **Per ogni errore 2 secondi di penalità.**

PROVA N. **2** (coni): passaggio a slalom in andatura in quadrupedia senza toccare i coni. **Per ogni errore 2 secondi di penalità**

LATO BC

PROVA N. **3** (tappeto): partendo dalla posizione prona fare un rotolamento completo sull'asse longitudinale. **Se incompleto 2 secondi di penalità.**

PROVA N. **4** eseguire in kai bu 4 chong quan, quindi con un salto andare sul ma bu con shuang tui zhang. **Se errata 2 secondi penalità.**

PROVA N. **5** (tappeto mod."Yoga"): eseguire un salto con rotazione sull'asse longitudinale di almeno 180°.

LATO DE

PROVA N. **6** (TAPPETO): eseguire una capovolta avanti. **Se non riuscita 2 secondi penalità.**

CENTRO DEL QUADRATO

PROVA N. **7** ESEGUIRE 5 CALCI "STRAGALATTICI".

TERMINE

Quando il partecipante ha terminato l'esecuzione della prova n. 7 si dà lo stop al tempo.

ALTRO

E' permessa la presenza di un istruttore che aiuta il bambino nelle prove più impegnative.

La mancata esecuzione di una prova comporta 10 secondi di penalità.

Al termine la giuria comunicherà il tempo totale impiegato, comprensivo delle penalità commesse.

