

- 10 anni

Mantenersi sulla punta dei piedi, occhi chiusi, braccia lungo il corpo, gambe unite, piedi uniti.

**Insuccessi:** abbandonare il posto, toccare il suolo con i talloni, dondolamenti (permesse le leggere oscillazioni).

**Durata:** 15".

**Numero di prove:** 2 (se sbaglia la prima).



15"

- 11 anni

Occhi chiusi, sostenersi su una gamba, flettere l'altra al ginocchio ad angolo retto, cosce parallele, braccia lungo il corpo. Stesso esercizio dell'altra gamba.

**Insuccessi:** abbassare più di 2 volte la gamba, toccare il suolo con la gamba rialzata, abbandonare il posto, saltellare, dondolare più di 2 volte.

**Durata:** 10".

**Numero di prove:** 2 per ciascuna gamba (se sbaglia la prima).



10" DEX-SIN

ISTRUZIONI -

Nella spiegazione del gesto, far assumere lentamente la posizione di equilibrio aiutando il soggetto.

Considerare questa prima esecuzione come prima prova.