

volte da solo.

Criteri di riuscita: devono essere realizzate tre condizioni:

- 1) rilassamento delle braccia (oscillazione o rimbalzo);
- 2) elevazione non veloce e continua del braccio che sale;
- 3) simultaneità delle azioni.

Insuccessi: ogni scossa o arresto del braccio che si alza è uno sbaglio.

Una modificazione nella velocità del movimento non è uno sbaglio, a condizione che il gesto continui ad essere condotto.

-10 anni

Rilassamento di un braccio, elevazione simultanea dell'altro e torsione del capo verso il lato dell'arto che sta salendo.

Criteri e insuccessi come prova precedente, con aiuto iniziale.

2 prove (necessaria la riuscita almeno di una).

- 11 anni

Rilassamento di un braccio, elevazione simultanea dell'altro con torsione del capo verso il lato dell'arto che sta salendo ed elevazione della gamba flessa dal lato del braccio che sta cadendo.

Criteri e insuccessi come prova precedente, con aiuto iniziale.

2 prove (necessaria la riuscita almeno di una).

