



Legenda:
3 gruppi di prove consecutive, da eseguire tutto d'un fiato...
Per ogni gruppo:
 portarsi al giallo e partire **SUBITO DOPO** il via del commissario ...
 apertura prove, poi...
 xx mt
 x sec

50 mt
 9 sec
 1°
 40 mt in
 7 sec
 apertura



fine gruppo

40 mt in
 7 sec
 4°

40 mt in
 7 sec
 3°

40 mt in
 7 sec
 2°

50 mt in
 8 sec
 1°

40 mt in
 7 sec
 1°

2°
 40 mt in
 7 sec

40 mt in
 7 sec
 3°

fine gruppo

apertura



fine gruppo

apertura

40 mt in
 7 sec
 1°

40 mt in
 7 sec
 2°

40 mt in
 6 sec
 3°

50 mt in
 9 sec
 4°