ERKEK : 2 X 15 Kg

KADIN : 2 X 10 Kg

28 m. uzunluğunda

AĞIRLIK TAŞIMA BAŞLAMA NOKTASI

(1) Bir tur

15 m.

AĞIRLIK TAŞIMA

3

3 m.

3 m.

LASTİK İÇERİSİNDEN GEÇME

2 m.

2

3 m.

40 cm

CİMNASTİK TAHTASI ÜZERİNDE ÇİFT AYAKLA SIÇTAYIŞ (6)

2,5 m.

1

2,5 m.

3 m.

BAŞLANGIÇ

Fotosel

Soğluk Topu

SAĞLIK TOPU DOKUNMA HAREKETİ

(1) Bir tur
3 dokunuş

4

8 m.

14 m. eninde

Sağlık Topu

KOMİSYON

TAKLA (1)

5

3 m.

2 m.

2 m.

SLALOM KOŞU

6

2,5 m.

2,5 m.

6,5 m.

ENGEL ALTINDAN ve ÜSTÜNDEN GEÇME

7

8 m.

3 m.

3 m.

3,5 m.

Fotosel

3 m.

BİTİŞ

00:00:00:00

Kronometre

28 m. uzunluğunda