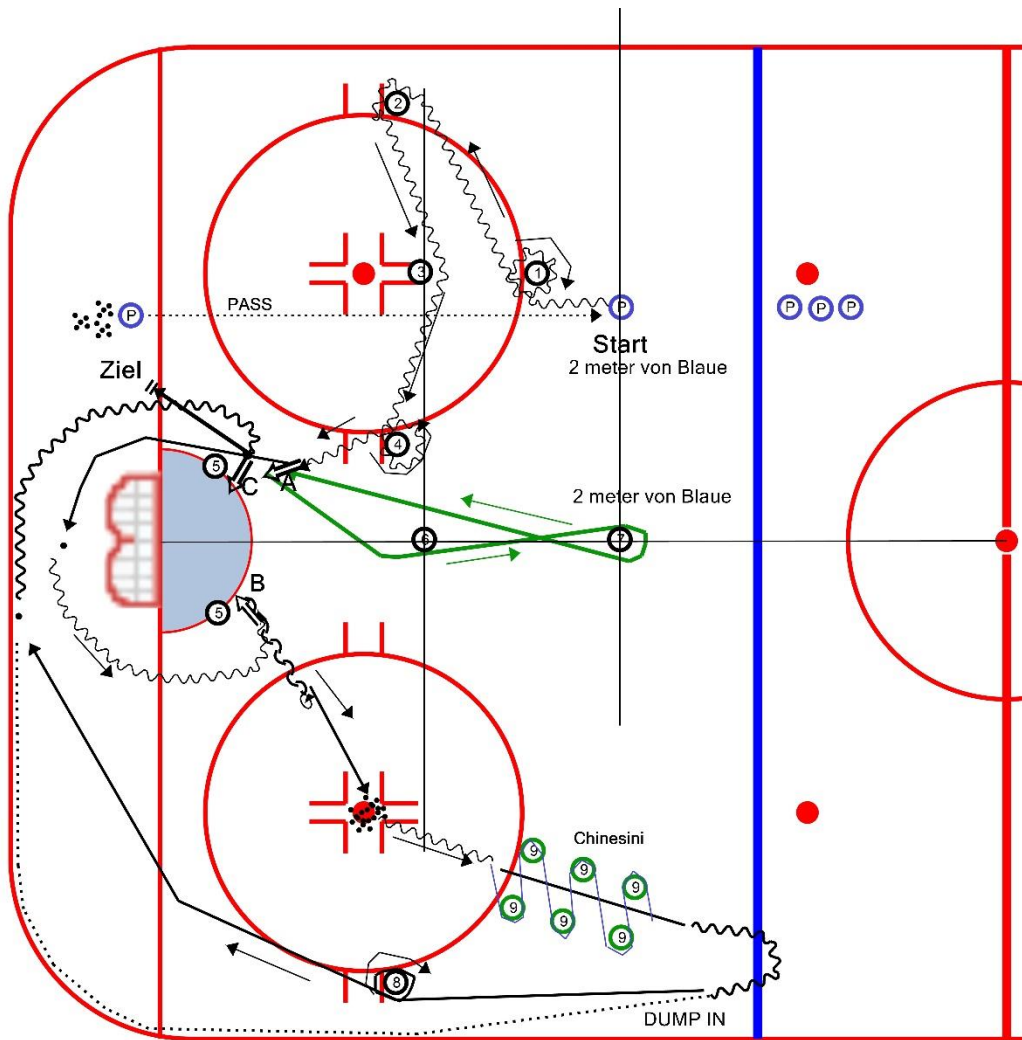


## Prospect Stage U12 Parcour 2016-17



Il cronometro parte con il contatto del disco con la stecca  
Il giocatore parte con il disco sulla stecca e gira il primo birillo in direzione destra  
continua girando il secondo, terzo birillo come disegnato ed eseguendo un giro intero verso sinistra intorno al quarto birillo,  
primo tiro in porta; se sbaglia lo specchio della porta il giocatore deve eseguire un "8" di punizione prima di proseguire dietro la porta e prendere il secondo disco per tirarlo dopo aver girato intorno al birillo come disegnato:  
se sbaglia lo sp.d.p. deve eseguire un "8" punitivo stop e pattina indietro fino oltre la linea del cerchio, Pivot e va a prendere il terzo disco per eseguire lo slalom largo intorno ai birilli (distanti m1,20) pattinando in mezzo prosegue verso la linea blu la quale deve toccare con un pattino,  
esegue un dump calibrato verso dietro porta,  
esegue un giro intero verso destra intorno al birillo e recupera il disco e va intorno alla porta per eseguire il terzo tiro  
se sbaglia lo sp.d.p. Deve eseguire un "8" punitivo sprint verso la linea di porta  
il cronometro si ferma col primo pattino che passa la linea di porta

L'esercizio può venir eseguito come staffetta di un blocco di giocatori sommando i loro tempi