

JUMP 4 FOUN BRAGA



LOCAL

Esc Sec André Soares

QUANDO

18 de Maio - 14 horas

Corda Individual

4x30 seg

	1º Atleta	2º Atleta	3º Atleta	4º Atleta
1º Ano	Livre F	Livre F	Livre F	Livre R
2º Ano	Livre F	Livre F	Livre R	Skipping
3º Ano	Livre F	Livre R	Skipping	Criss Cross
4º Ano	Skipping	Skipping	Criss Cross	Duplos

Corda Longa

- 1º Ano Passagens com 1 atleta de cada vez, com corda a favor
- 2º Ano Passagens com 1 atleta de cada vez, com corda contra (1 salto)
- 3º Ano Saltos com 2 atletas em simultâneo, troca ao fim de 1 minuto
- 4º Ano Saltos em simultâneo, tecnica de skipping, troca ao fim de 1 minuto