



Propòsit: Pretén mesurar la coordinació dinàmica general i aspecte motriu.

Material: Una pilota de voleibol, dos cons en l'eixida i cinc pals verticals d'1.70 metres d'altura, col·locats en línia i separeu us dos metres entre si.

Execució: La prova consisteix a recórrer el circuit de cinc pals, segons indica el gràfic, botant en zig-zag entre ells amb un baló de voleibol en recorregut d'anada i conduint la pilota amb el peu en el recorregut de tornada en el menor temps possible.

Com a regles més importants tenim: En el començament de la prova, el primer pot s'ha de realitzar abans que el segon peu que es mou se separe del sòl.

La pilota es pot botar indistintament amb una o altra mà, però sense que descanse en la mateixa ni en qualsevol altra part del cos.

En acabar de botar la pilota s'ha de deixar en la línia i començar el recorregut amb el peu pel costat contrari al que s'ha vingut.

No es pot derrocar cap pal, ni eixir-se del recorregut marcat.

Anotació: Es realitzen dos intents i s'anota el millor dels dos temps obtinguts en el recorregut, expressat en segons i desenes de segon.

