

PERCORSO GYMGIOCANDO 2016

MATERIALE OCCORRENTE:

- N. 1 PEDANA
- N. 1 TAPPETO TIPO "SARNEIGE"
- N. 3 STEP
- N. 3 BOE
- N. 1 PANCA
- N. 2 CERCHIO
- N. 1 PALLA
- N. 4 CONI

PERCORSO:

- PROVA N. 1 – ESEGUIRE UNA CAPOVOLTA AVANTI SUL PIANO INCLINATO
- PROVA N. 2 – SCAVALCARE GLI STEP IN MODO LIBERO
AGGIRARE LA BOA "B"
- PROVA N. 3 – CAMMINARE IN QUADRUPEDIA SULLA PANCA, PASSANDO SOTTO LE GAMBE
DELL'ISTRUTTORE CHE E' POSTO A CAVALCIONI A META' DELLA PANCA STESSA
- PROVA N. 4 – SCENDERE DALLA PANCA CON UN SALTO A PENNELLO ARRIVANDO DENTRO IL
CERCHIO
AGGIRARE LA BOA "C"
- PROVA N. 5 – LANCIARE LA PALLA IN ALTO E, DOPO AVERLA RIPRESA, RIPOSIZIONARLA
DENTRO IL CERCHIO
- PROVA N. 6 – EFFETTUARE LO SLALOM TRA I CONI ASSIEME ALL'ISTRUTTORE, TENENDOLO (E
TRAINANDOLO) PER MANO
AGGIRARE LA BOA "D"
- PROVA N. 7 – ESEGUIRE DEI SALTELLI A PIEDI PARI E UNITI, DALLA RIGA "1" ALLA RIGA "2"
CORRERE VERSO LA LINEA DI PARTENZA PER DARE IL VIA AL COMPAGNO SUCCESSIVO,
TOCCANDOLO IN UNA PARTE QUALSIASI DEL CORPO.

ALLA FINE DELLA PROVA OGNI GINNASTA SI POSIZIONA AL CENTRO DEL QUADRATO PER
ESEGUIRE, ALLA FINE DEL PERCORSO DI TUTTA LA SQUADRA, L'ESERCIZIO COLLETTIVO.
ESERCIZIO COLLETTIVO TEMPO MAX 60" CON ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE.

Disegno Gymgiocando 2016

Area mt. 8 x8 per collettivo, con all'esterno percorso :

