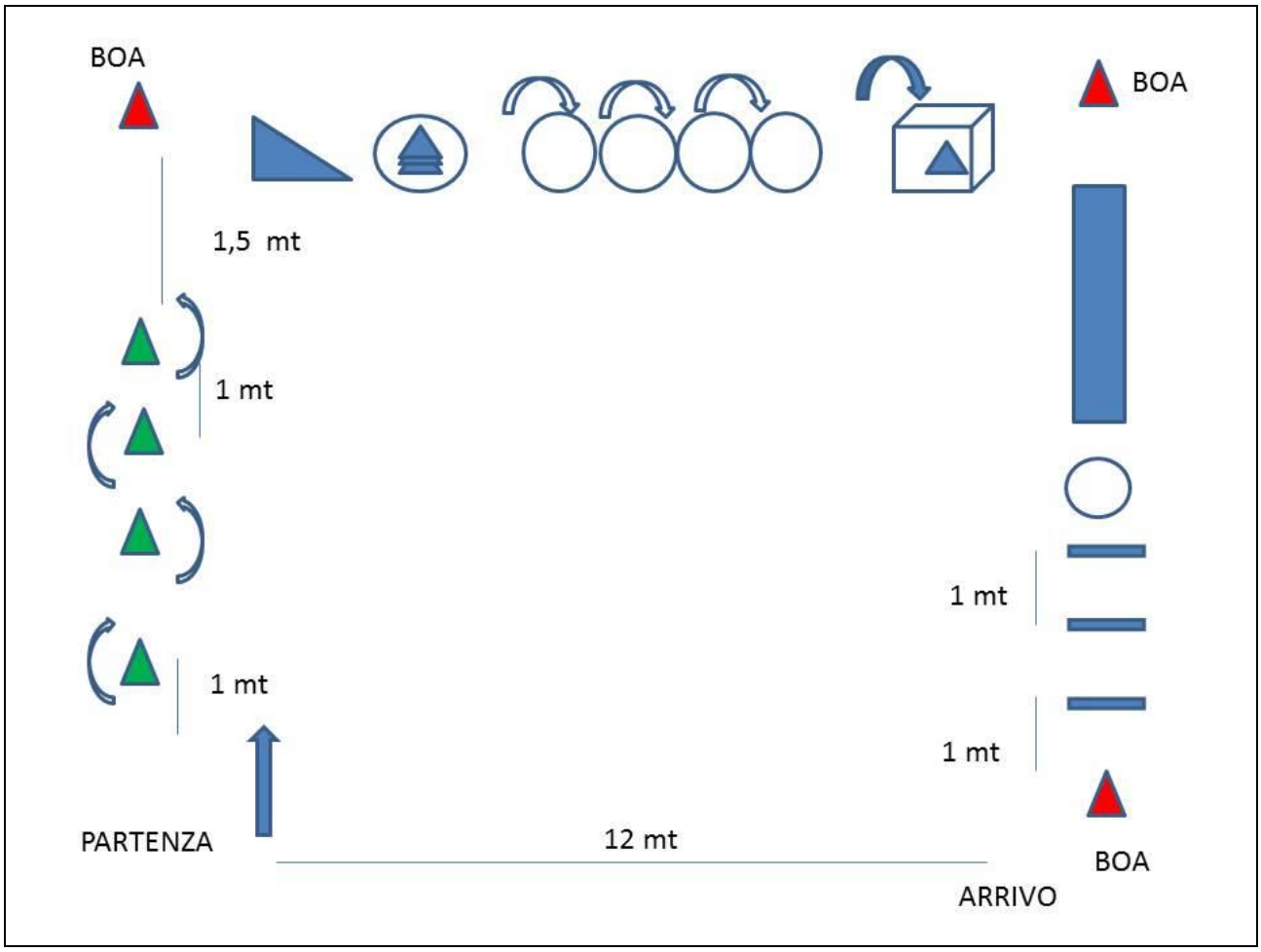
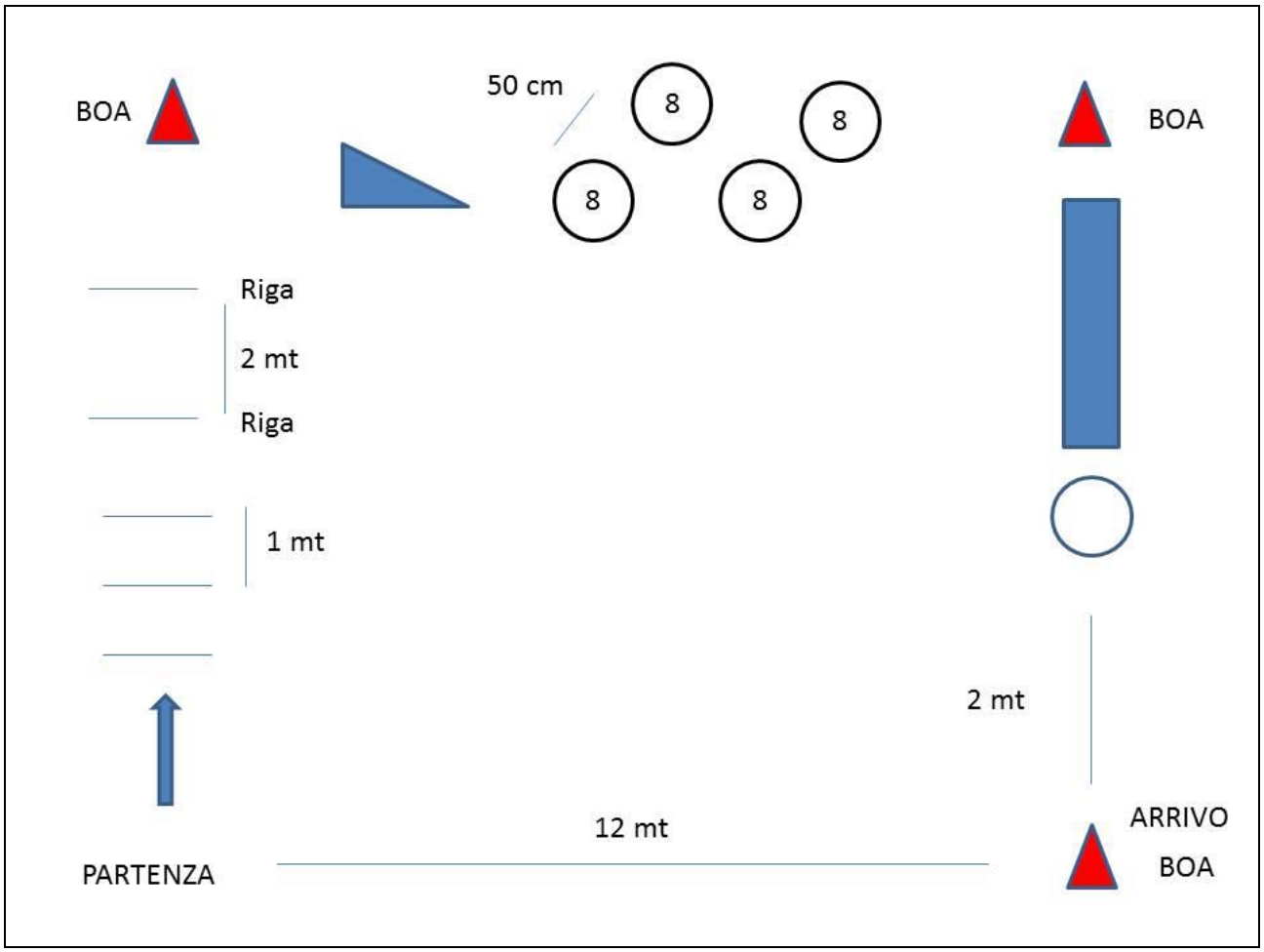
GYMGIOCANDO 2019

PERCORSO B



PERCORSO A


BOA
50 cm
8
8
8
8
BOA
Riga
2 mt
Riga
1 mt
2 mt
12 mt
ARRIVO
BOA
PARTENZA

Percorso A (anni 2015-2014-2013 e gruppi mista)

1° lato
Oltrepassare tre massi (scavalcare con modalità libera tre ostacoli)
Procedere in quadrupedia schivando rami penzolanti (da una riga all'altra)
Aggirare l'albero (la boa)

2° lato
Effettuare una capovolta avanti su un piano inclinato
Raccogliere un fiore per ogni cespuglio saltando dentro ai cerchi posti a zig zag (4) e raccogliendo in ciascuno di essi un pezzo di stoffa, precedentemente posto in numero giusto dall'istruttore
Aggirare l'albero (la boa)

3° lato
Camminare su un ponte (panca) in quadrupedia, scendere ed entrare dentro un cerchio per effettuare tre saltelli sul posto a piedi uniti.
Regalare il mazzo di fiori alla nonna depositando i pezzi di stoffa dentro al cerchio

Al termine entrare dentro lo spazio dove poi sarà effettuata la coreografia
Il secondo ginnasta può partire quando quello precedente ha consegnato i fiori alla nonna depositando i pezzi di stoffa dentro al cerchio

Un bel giorno Cappuccetto Rosso decide di portare un bel mazzo di fiori alla nonna, per fare ciò deve però attraversare il bosco pieno di insidie.
Correndo trova dei massi da scavalcare e dei rami da schivare, poi raggiunge un sentiero costeggiato da cespugli pieni di fiori colorati, li raccoglie e procede verso la casa della nonna. Ad un certo punto però trova un'altra difficoltà, un ponte strettissimo da superare, fatta anche questa ultima fatica salta dalla gioia e corre incontro alla nonna che la aspetta alla fine del ponte regalandole il bellissimo mazzo di fiori!

Percorso B (anni 2012- 2011-2010)

1° lato
Slalom tra i birilli in quadrupedia
Aggirare la boa

2° lato
Effettuare una capovolta dietro su un piano inclinato
Raccogliere un cono (posizionati precedentemente dall'istruttore in numero giusto rispetto ai componenti della squadra dentro un cerchio) e saltare a piedi uniti dentro a 4 cerchi (5 salti)
Posizionare il cono raccolto dentro un contenitore (che può essere anche un cerchio)
Aggirare la boa

3° lato
Camminare su una panca in stazione eretta e scendere saltando dentro un cerchio
Scavalcare tre ostacoli con modalità libera
Aggirare la boa

Al termine entrare dentro lo spazio dove poi sarà effettuata la coreografia
Il secondo ginnasta può partire quando quello precedente ha aggirato l'ultima boa