



12 MAGGIO 2016

Paderno Dugnano
Centro Sportivo Via Serra
GIOCO ATLETICA
ESORDIENTI B - C

RITROVO ORE 17,30 - INIZIO MANIFESTAZIONE ORE 18,00

PROGRAMMA:

- 1- CORRO₂ :** CORRO SENZA FERMARMI PER: 5' BENE; 10' BRAVO; 15' BRAVISSIMO
- 2- LANCIO DEL CERCHIO - LANCIO DELLA PALLINA/VORTEX**
PRIMO SETTORE BENE; SECONDO SETTORE BRAVO; TERZO SETTORE BRAVISSIMO
- 3- SALTO NEI CERCHI E SALTO IN LUNGO**
PRIMO SETTORE BENE; SECONDO SETTORE BRAVO; TERZO SETTORE BRAVISSIMO
- 4- SALTO IN ALTO E CAPOVOLTE SUL MATERASSONE**
BENE: SALTO, TOCCO L'ELASTICO E MI AIUTANO PER LE CAPOVOLTE
BRAVO: SALTO E MI AIUTANO PER LE CAPOVOLTE (O VICEVERSA)
BRAVISSIMO: SALTO E FACCIAMO LE CAPOVOLTE
- 5- CORRO VELOCE 50METRI:**
BENE: MENO DI 25"
BRAVO : MENO DI 15"
BRAVISSIMO MENO DI 10"
- 6- CORRO VELOCE TRA GLI OSTACOLI**
BENE: TOCCO PIU' DI 5 OSTACOLI
BRAVO: TOCCO MENO DI 5 OSTACOLI
BRAVISSIMO: NON TOCCO NESSUN OSTACOLO
- 7- Staffeta**

Importante: a conclusione di questo momento vorremmo fare un gesto di convivialità. Chiediamo quindi alle mamme di preparare qualche torta (dolce o salata) e ai papà di provvedere al bere.

EuroAtletica 2002 - Azzurra Garbagnate - Virtus Senago