



**23 MAGGIO 2015**

**Garbagnate Milanese**

**Centro Sportivo Via Montenero**

**GIOCO ATLETICA**

**ESORDIENTI B - C**

**RITROVO ORE 15,00 - INIZIO MANIFESTAZIONE ORE 15,30**

**PROGRAMMA:**

- 1- CORRO<sub>2</sub> :** 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**