

Jeune Officiel
Organisateur

Aide à l'installation, mise en place de l'espace d'échauffement et de déclenchement des déplacements

Jeune Officiel
Juge Arbitre

Valide la précision des déplacements et le respect des espaces entre gymnastes

Jeune Officiel
Reporter

Une photo de l'atelier envoyée par mail avec les résultats

Composition d'équipe : Tous les licenciés présents

Règle du défi :

Construire un échauffement progressif de 10 minutes et par vague à réaliser en harmonie. Avoir au moins 6 exercices différents
Ex : pas chassés, lancer de jambe, flexion extension, marche avec cercle de bras, sauts de chat, etc.

Descriptif :

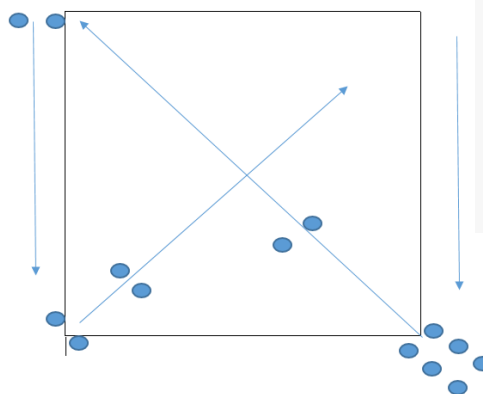
Dans un espace délimité et borné, en rang par 2 ou en ligne ou colonne, faire en simultané les gammes gymniques. Main libre ou avec engins : GR

Organisation :

On peut utiliser un support musical.
Si on travaille en diagonale, on peut faire se croiser les vagues.
Classement : 1 point / gymnaste ayant fait les 10' sans arrêt

Schéma

Exemple d'un type d'organisation



Santé : Calories dépensées : 40 Kcal / élève (= 1 mandarine)