

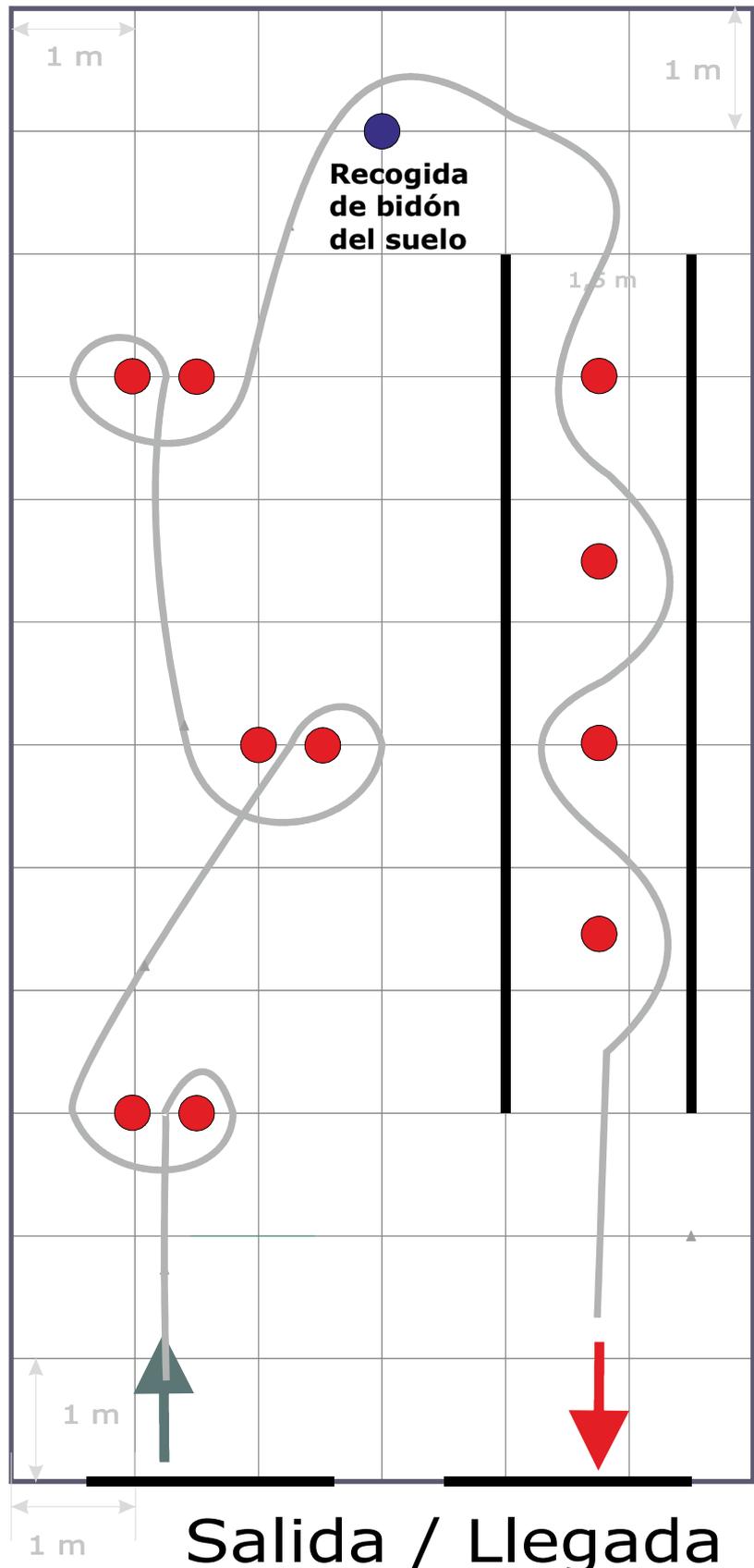


## Ejercicios

**1. Tres bolos con giro de 360°.** El primer par de bolos se sitúa a 1,5 m de la salida. Estos se sitúan 0,5 m entre sí. Los otros pares de bolos a 3 metros de los anteriores con desplazamiento lateral de un metro.

**2. Bidón.** El bidón se recogerá del suelo y se llevará hasta el final en el porta-bidones de la bicicleta.

**3. Paso estrecho y zig-zag.** Dos líneas paralelas de 7 m de longitud separadas 1,5 m entre sí. En el centro de las líneas se sitúan cuatro bolos que deberán recorrerse en zig-zag sin rebasar las líneas paralelas.



## Ejercicios

- 1. Siete bolos con paso en zig-zag.** El primer bolo se coloca a 2 m de la salida. Los demás bolos se sitúan en línea separados 2 m. entre si. Se recorren en zig-zag según se indica en el gráfico
- 2. Giro de 360° en el círculo.** A 2 m. del último bolo anterior se sitúa la abertura de 80 cm. de una circunferencia de 2 m. de diámetro. (La colocación de bolos en el exterior de la circunferencia facilitará la detección de fallos). El giro se realiza en sentido contrario al de las agujas del reloj.
- 3. Dos bolos con paso en zig-zag.** Mismo ejercicio que el número 1
- 4. Balancín.** Paso por la parte alta del balancín.

