



Gymkhanas 2011



Ejercicios

- 1. Cinco bolos con paso en zig-zag.** El primer bolo se coloca a 1 m medido desde la salida.
- 2. Paso estrecho.** Dos líneas paralelas de unos 1,5 m de longitud separadas 10 cm en si.
- 3. Bolo de giro.** Situado a 1,5 m. de la salida del paso estrecho.
- 4. Cuatro bolos con giro de 180° cruzado.** El primer bolo se sitúa a 2 m del bolo de giro. Los bolos opuestos se sitúan distanciados 2 m entre si.
- 5. Paso estrecho.** Dos líneas paralelas de unos 1,5 m de longitud separadas 10 cm en si.

1

Ejercicios

- 1. Triple giro de 270° con obstáculos.** A tres metros de la salida se sitúan dos bolos separados medio metro entre sí. Se hará un giro de 270° sobre uno de ellos (indicado en el gráfico) sin tocar el de al lado. Se repite el aparato 3 veces distanciados 3 metros entre sí y desplazados lateralmente 1 metro.
- 2. Recogida de bidón.** Desde el suelo se recogerá un bidón y se colocará en la bicicleta
- 3. Zig Zag delimitado.** Entre dos líneas paralelas distantes 1,5 m. Se sitúan 4 bolos que se recorrerán en zig-zag.

2

Ejercicios

- 1. Paso estrecho.** Dos líneas paralelas de unos 2 m de longitud separadas 10 cm en si.
- 2. Bolo de giro 360°.** Situado a 2 m. de la salida del paso estrecho se efectuará un giro de 360° entrando por la derecha.
- 3. Recogida de bidón desde el suelo.**
- 4. Giro de 360° en el círculo.** Son una 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 de las agujas del reloj.
- 5. Tres bolos con giro de 360°.** Los bolos se sitúan distanciados 1,5 m entre si.
- 6. Dejar bidón en el suelo.** A 2 metros del último bolo.

3