



Gimnasta

Categoría: Recreación

Año Introducido: Actualizado en el 1996

Numero de Artículo: YOU4720

Institución Originadora: Conferencia General



Requisitos:

- 1.** Tener el Honor de Cultura Física.
- 2.** Haga por lo menos cinco diferentes tipos de ejercicio de calentamiento.
- 3.** Dirija los ejercicios de calentamiento y estiramientos al comienzo de tres clases.
- 4.** Debe poder hacer los siguientes movimientos y practique para mejorar.
 - a.** De vueltas hacia atrás
 - b.** Voltereta lateral (sobre pies y manos)
 - c.** Doblarse hacia atrás
 - d.** Dar vueltas hacia atrás con las piernas abiertas
 - e.** Salto o clavado
 - f.** Pararse de cabeza
 - g.** Pararse de manos
 - h.** Balanceo sobre una viga
 - i.** Dar vueltas hacia adelante con las piernas abiertas
- 5.** Participe en una prueba de Cultura Física reconocida
 - a.** "Canadian Fitness Award"
 - b.** "President's Challenge"