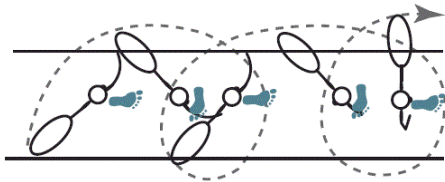


## Atletica leggera – Test: 5.4 Lancio del disco – Livello 5 (U14/U16)

Questo test consiste nell'eseguire due rotazioni seguite dal lancio di un oggetto, in questo caso un pneumatico o un anello. Gli allievi devono dar prova di capacità di orientamento e di differenziazione.

Eseguendo i movimenti in un'area di lancio delimitata, l'allievo effettua un lancio del disco avanzato con un pneumatico o un anello. Iniziando in posizione frontale, eseguire due rotazioni con lancio dell'oggetto alla fine della seconda rotazione. Due rotazioni a sinistra con lancio a destra, due rotazioni a destra con lancio a sinistra.



### Criteria:

- Effettuare il tiro una volta a sinistra e una volta a destra (senza interruzione tra i due lanci).
- Non calpestare le linee di demarcazione dell'area di lancio.
- Movimento in avanti.
- Ritmo: tam-ta-tam-ta-tam.
- L'oggetto lanciato deve muoversi in avanti.

### Osservazione:

- Larghezza della striscia: 1 m.

Scheda descrittiva: 5.4 Lancio del disco

Scheda di valutazione: Livello 5 (U14/U16)

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Bruno Kunz, esperto G+S Atletica leggera e responsabile degli esperti di sport per bambini



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**