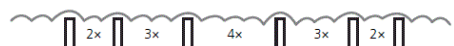
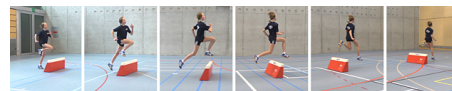


Atletica leggera – Test: 4.1 Superare ostacoli – Livello 4 (U12/U14)

Superando una serie di ostacoli l'allievo deve mantenere una sequenza di passi corretta. Iniziare ogni serie con l'altra gamba.

Durante questo test, l'allievo supera sei ostacoli o elementi di cassone (altezza 60-70 cm) effettuando 2 / 3 / 4 / 3 / 2 passi tra ogni ostacolo (ritmo di falcata: 1, 2, 3, 2, 1). Iniziare la serie alternando gamba destra a gamba sinistra.



Criteria:

- Eseguire la sequenza dei passi correttamente.
- Correre sulle punte.
- Iniziare una volta con la gamba sinistra e una volta con la gamba destra.

Osservazioni:

- Adattare la distanza tra gli ostacoli in funzione della capacità degli allievi (si raccomanda circa 2,50 / 4 / 6 / 4 / 2,50m).
- Posizionare gli ostacoli in diagonale nella palestra, eventualmente tralasciare l'ultimo ostacolo.

Scheda descrittiva: 4.1 Superare ostacoli

Scheda di valutazione: Livello 4 (U12/U14)

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