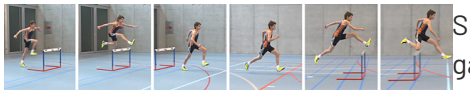
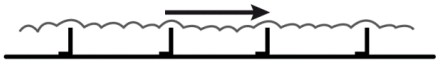
Atletica leggera – Test: 5.1 Corsa con ostacoli – Livello 5 (U14/U16)

Mentre supera diversi ostacoli, l'allievo che svolge questo test deve cercare di mantenere un ritmo di quattro passi. Durante il salto il torso è in avanti e la corsa va effettuata sulle punte dei piedi.



Superare sei ostacoli eseguendo il ritmo di quattro passi e il cambio di gamba a ogni ostacolo.



Criteri:

- Ritmo di quattro passi (quattro passi tra gli ostacoli).
- Superare gli ostacoli rimanendo bassi (posizione del torso in avanti).
- Portare la seconda gamba in avanti.
- Correre solamente sulle punte.

Osservazioni

- Adattare la distanza tra gli ostacoli e l'altezza degli ostacoli alle capacità degli allievi (circa 7 m, minimo 60 cm) (ostacolo di allenamento).
- Raccomandazione: effettuare l'esercizio all'esterno. In una palestra di piccole dimensioni: disporre diagonalmente un minimo di 4 ostacoli.

Scheda descrittiva: 5.1 Corsa con ostacoli

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