

Atletica leggera – Test: Correre la propria età

La resistenza di base è richiesta ad ogni livello. E per evitare di annoiarsi, i ragazzi possono correre tutti insieme.

Per superare il test occorre portare a termine correttamente, oltre al test basato sui movimenti, anche quello di resistenza, considerato una condizione supplementare.

Per i primi tre livelli il test consiste unicamente nel riuscire a correre la propria età in minuti senza interruzioni (massimo 12 minuti). Per i livelli 5 e 6 si richiede invece una prestazione sufficiente per una corsa di 12 minuti.

È un vantaggio eseguire questo compito supplementare insieme a tutto il gruppo e alla fine del test. Naturalmente anche questa parte va preparata a dovere e integrata nella lezione e nell'allenamento come elemento centrale della capacità di prestazione (ad es. sotto forma di messa in moto o ritorno alla calma prolungata, come corsa di resistenza in allegria o giochi basati sulla corsa, ecc.).



Livello 4 e 5				
Corsa di 12 minuti				
	insufficiente	sufficiente	bene	molto bene
Ragazze	<1800 m	1800 m	2200 m	2800 m
Ragazzi	<2000 m	2000 m	2400 m	3000 m

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