

# Atletica leggera – Test: 3.2 Avanzare con la corda – Livello 3 (U10/U12)

Durante questo test l'allievo deve dimostrare di saper correre eseguendo simultaneamente almeno dieci salti con la corda, senza interruzioni.

Durante questo test, si tratta di avanzare saltando ed eseguendo contemporaneamente un determinato numero di salti con la corda. Eseguire 10 salti ritmici uno dopo l'altro.



## Criteri:

- 10 salti della corda senza fare errori.
- Tenere il corpo in posizione eretta.
- Muoversi in avanti mentre si eseguono i salti.

Scheda descrittiva: 3.2 Avanzare con la corda

Scheda di valutazione: Livello 3 (U10/U12)

---

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