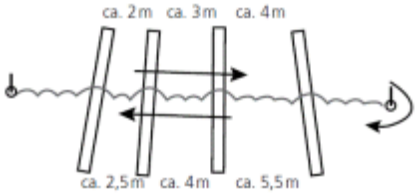
Atletica leggera – Test: 3.1 Corsa sulle panchine – Livello 3 (U10/U12)

Uno dei criteri più importanti di questo test è di riuscire a compiere la sequenza di passi corretta durante una corsa su quattro panchine rovesciate. Le distanze sono adattate alla taglia degli allievi.

L'allievo supera quattro panchine rovesciate saltando. Vi è un numero definito di contatti al suolo da rispettare tra le panchine. Andata: 2 contatti al suolo fra la 1a e la 2a panchina/3 contatti al suolo fra la 2a e la 3a, e via dicendo. Ritorno: 4 contatti al suolo fra la 4a e la 3a panchina, 3 fra la 3a e la 2a panchina, e via dicendo. Ciò che corrisponde ad un ritmo di falcate di 1/2/3 e 3/2/1.

Criteri:



- Occorre rispettare il numero di passi tra le panchine.
- Correre sulle punte in modo ritmico.

Osservazioni:

- Distanze raccomandate: vedi schema 2,50 m / 3,50 m / 5,50 m
- Adattare le distanze in funzione dell'altezza corporea, per esempio posizionando le panchine obliquamente
  (v. schema). Gli allievi cercano il posto più adatto per superare le panchine.
- Prevedere ca. 5 m per la rincorsa e il rallentamento (linea).

Scheda descrittiva: 3.1 Corsa sulle panchine

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