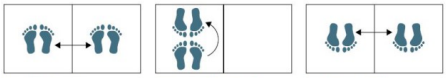
Atletica leggera – Test: 1.4 Saltare nel quadrato – Livello 1 (U8)

Questo test consiste nell'eseguire dei salti a gambe unite precisi e ritmati in diverse direzioni e con delle semi rotazioni.

L'allievo inizia dal quadrato di sinistra di un rettangolo disegnato al suolo con del nastro adesivo. Il rettangolo è munito di una linea di centro (50 cm × 100 cm con linea di centro = due quadrati da 50 × 50 cm). Si tratta di saltare a piedi pari da un lato all'altro della linea di centro. Il test consiste nell'eseguire due volte 10 salti fluidi e ritmici senza bloccarsi e senza effettuare salti intermedi. Tra le due serie, effettuare una rotazione di 180 grandi all'interno del quadrato.

Criteri:



- Svolgere almeno 2 × 10 salti a piedi pari ritmici senza bloccarsi e senza effettuare
- salti intermedi.
- Rotazione di 180 grandi all'interno del quadrato senza fare pausa.
- Non toccare mai le linee.

Scheda descrittiva: 1.4 Saltare nel quadrato

Scheda di valutazione: Livello 1 (U8)

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