

# Atletica leggera – Ostacoli: Corsa ad inseguimento

Un esercizio, sotto forma di gara, che stimola i corridori a correre il più velocemente possibile per racimolare punti per la propria squadra.



Allestire due piste (con tre ostacoli posti alla stessa distanza). Al segnale, i primi corridori di ognuna delle due squadre corrono superando gli ostacoli fino al traguardo. Il corridore che arriva per primo al proprio traguardo ottiene un punto per la propria squadra.

## Variante

Variante: staffetta con cambio tramite tocco di mano.

**Materiale:** gomma piuma o scatole, coni

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO