

# Atletica leggera – Salto in alto: Una scommessa per mille salti

Gli atleti eseguono ogni genere di salti uno dopo l'altro ad ogni altezza, in una sorta di catena di montaggio.

Gli allievi eseguono p.e. i salti seguenti:



- fare un rapido movimento a forbice dopo aver effettuato lo stacco con la gamba forte (atterraggio in piedi);
- prendere la rincorsa perpendicolarmente al tappetone e spiccare un salto (capriola) su di esso;
- spiccare un salto, staccando con la gamba debole e atterrare sulla schiena (Fosbury Flop);
- spiccare un salto, oltrepassando l'asta sulla pancia (salto ventrale).

**Valutazione:** gli allievi svolgono tutti i tipi di salti. Viene misurata l'altezza massima raggiunta. In caso di errore (tecnica sbagliata oppure asticella che cade) il salto non è valido. Si annota il miglior risultato ottenuto per ogni salto e la somma del punteggio di ogni atleta darà il risultato globale del gruppo.

**Materiale:** un tappetone, due pali di sostegno, un'asta o un elastico.

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO