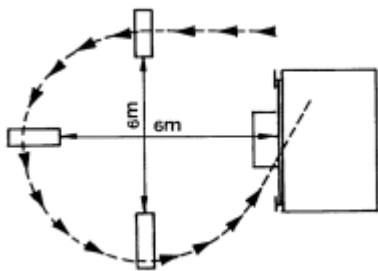


Atletica leggera – Test: 5.2 Cerchio del salto in alto – Livello 5 (U14/U16)

In questo test gli allievi devono superare saltando in corsa diversi ostacoli collocati in cerchio. Alla fine del percorso eseguono un salto in alto e atterrano sul tappetone.



Saltare in corsa superando tre ostacoli disposti in cerchio (elementi del cassone, panchine). Alla fine eseguire un salto in alto (flop) sopra un elastico o un'asticella e atterrare sul tappetone da salto in alto.



Criteri

- Eseguire la sequenza dei passi in modo corretto (ritmo di tre passi, usando sempre la stessa gamba per il salto).
- Svolgere il percorso una volta con la sinistra e una volta con la destra.
- Mantenere la tensione del corpo per superare gli ostacoli.

Osservazioni:

- Adattare le distanze tra gli ostacoli alle capacità degli allievi (raggio del cerchio, circa 3 m).
- Altezza dell'elastico o dell'asticella: fino all'ombelico dell'allievo.
- Disporre un tappetino tra i due montanti al centro per costringere l'allievo a saltare dal punto giusto (nel primo terzo del cerchio).

Scheda descrittiva: 5.2 Cerchio del salto in alto

Scheda di valutazione: Livello 5 (U14/U16)

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